Revista del
CON$UMIDOR
Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 369 • Noviembre 2007 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

¿Lo cambiaron de Afore?
Le decimos qué hacer

Carriolas
Probamos 19 modelos: las buenas y las peligrosas

Seguros de vida
Lo que ofrecen y cuánto cuestan

Platillo Sabio Profeco
Tostadas de pollo con salsa

Tecnología Doméstica Profeco
Champú para perro

Profeco

Sumario

Noviembre 2007, Núm. 369

BUZÓN DEL LECTOR

4

MISCELÁNEA DEL CONSUMO

6

BIBLIOTECA DEL CONSUMIDOR

14
Publicidad engañosa

CONSUMO INTELIGENTE

16
Consumo solidario

12
Alerta al consumidor

ENTREGA ESPECIAL

48
Día de Muertos

A SU SALUD

54
Diabetes

PLATILLO SABIO PROFECO

64
Tostadas de pollo con salsa

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

64
Champú para perros

EL MONEDERO

20
¿Lo cambiaron de Afore?

RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS

28
Seguros de vida

INFOGRAFÍA

46

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

36
Carriolas

CIBER CONSUMIDOR

66
Síndrome de la computadora

PROFECO INFORMA

70
Medicamentos caducos

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

74
Aprendamos a oír música

YO, CONSUMIDOR

78

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Julieta García González

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reportera
Adriana Hernández Uresti

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)
Francisco Oldemar González (Oldemar)

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Daniel Wilson Oropeza
Alejandro Doyharzabal Salgado

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Luis Mariano Acévez Estrada
Rafael Anzures Uribe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Gladis López Blanco
Ángel Pasta Muñuzuri
Jaime Salazar Silva
José Antonio Zamarrón Luna

Diabetes

Al margen de que lo deseable es tener buena figura, ¿usted ya midió la circunferencia de su abdomen? Si es mujer, ¿constató ya que tiene menos de 80 cm? Si es hombre, ¿ya verificó que tiene menos de 94 cm? Lo anterior tiene su razón de ser en el hecho de que la grasa abdominal permite estimar el riesgo de padecer diabetes *mellitus.*

Usted se preguntará la importancia de lo anterior. Pues resulta que en México existen 6.5 millones de personas diabéticas cuyo tratamiento consume el 34% de los recursos del sector salud. No sólo eso, hoy la diabetes es la principal causa de muerte en México, pero antes del deceso, los enfermos suelen padecer una serie de trastornos graves asociados de los que todo mundo tiene noticia... Más aún, de seguir la tendencia, para el 2025 habrá 11 millones de diabéticos en el país.

Para concienciar a la población mundial sobre la gravedad del problema, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decretó el próximo 14 de noviembre como Día Mundial de la Diabetes. No dejemos que el número de casos siga creciendo en nuestro país. Ofrecemos a usted un artículo en el que los especialistas entrevistados hacen énfasis en el hecho de que la prevención es posible.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F.
Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
LLEVE, LLEVE LA MEJOR OFERTA DEL AÑO...
...ASÍ ES AMIGO, AMIGA, HOMBRE, MUJER, ANIMAL O COSA CON PODER ADQUISITIVO...
¡SÓLO HOY, ARTÍCULOS DE LEYENDA A UN PRECIO DE LOCURA!
¡ORA SÍ SE VOLÓ LA BARDA DON TRÁCALA!
¿POR QUÉ, QUIQUE?
"ARTÍCULOS DE LEYENDA A UN PRECIO DE LOCURA" ¡WOW! ¿QUIÉN ES SU PUBLICISTA?
¿PARA QUÉ QUIERE SABER?
PARA DARLE EL PREMIO A LA FRASE DEL LUGAR COMÚN MÁS TRILLADO
¡SÍ SON ARTÍCULOS DE LEYENDA, QUIQUE!
CHEQUE NOMÁS ESTO
¡AY, GUÁCALA! ¿QUÉ ES? ¿UN DEDO?
¡ASÍ ES: EL ORIGINAL DEDO ENCONTRADO EN LA BOTELLA DEL REFRESCO DE NARANJA!
¡AAG!
Y MIRE ESTA JOYITA QUE TENGO AQUÍ...
¿QUÉ ES ESO?
LA CAPITA DE SUPERMÁN UTILIZADA POR EL CHIQUILLO QUE SE AVENTÓ DE LA AZOTEA
¿ES CIERTA ESA HISTORIA?
TAN CIERTA COMO ESTE BOCADILLO EMPANIZADO
¿BOCADILLO?
ASÍ ES: LA FAMOSA COLA DE RATA EMPANIZADA Y CON LA RECETA ORIGINAL
¡ASCO!
¡NO, SI NO ES DEGUSTACIÓN... ESTE ES EL KIT DE LAS FAMOSAS LEYENDAS URBANAS DE TODOS LOS TIEMPOS!
¡LAS COMPRO!
LEYENDAS URBANAS
MIRA VIEJA, ESTE ES EL DIENTE PODRIDO QUE ESTUVO EN UN REFRESCO DE COLA
¡AY, QUIQUE, DON TRÁCALA TE LA VOLVIÓ A APLICAR!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx Esperamos sus cartas.*

Más de celulares

En cuestión de celulares, quiero saber la diferencia entre sistema de prepago y plan tarifario, cuáles son las ventajas y desventajas de cada uno, ya que no lo entiendo muy bien.

Arturo Flores

En el artículo "Lo que nos cuesta usar celular", publicado en la edición de marzo de 2005 podrá obtener información útil para elegir el sistema y la empresa que se adecuen a sus necesidades, aunque debe considerar los cambios en las tarifas. También le sugerimos leer "Sus derechos en telefonía" publicado en la edición de abril de 2007. Ambos artículos los puede consultar en www.profeco.gob.mx

Impresoras fotográficas

Quiero saber si tienen un estudio reciente de impresoras fotográficas, ya que actualmente hay nuevos modelos y creo que hay mucha gente interesada en comprar una. Me gustaría saber cuál es la mejor opción.

Ricardo Cruz

El estudio más reciente de impresoras fotográficas se publicó en el mes de mayo de 2005. Sin embargo, en la edición de febrero de 2006 se analizaron los equipos multifuncionales, entre los cuales hay modelos que ofrecen la posibilidad de imprimir fotografías. Ambos estudios puede consultarlos en www.profeco.gob.mx. De cualquier forma, enviamos su sugerencia al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco para que consideren el tema en la planeación de sus próximos estudios de calidad.

Contra la polilla

Solicito a ustedes la tecnología contra las polillas para mis muebles tipo rústico. En este momento me encuentro desempleada y me gustaría aprovechar el tiempo para hacer la tecnología y ahorrar.

María Antonieta Elizondo

No tenemos una Tecnología Doméstica Profeco específica para polilla; sin embargo, nuestro tecnólogo nos informó que el repelente de moscos también es útil para eliminar polillas. Le comunicamos que la forma de prepararla se encuentra disponible en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Receta de queso

En la televisión pasaron cómo hacer quesillo, pero no pude anotar todo el procedimiento. ¿Podrían enviarme la receta o decirme en qué *Revista del Consumidor* la publicaron?, pues mis hijos consumen queso todos los días.

María Virginia Contreras

Le informamos que ya le enviamos a su domicilio la Tecnología Doméstica Profeco para elaborar quesillo que salió en el programa de televisión, pues no la hemos publicado en la Revista del Consumidor.

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre AFORES para apoyarte en tu decisión
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfono :
01800 • 5000 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
y Sábados de 8:30 a 15:30 hrs.
Servicio automático de Calculadora y localización
de tu Cuenta Individual las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

Foto archivo

Por Adriana Hernández Uresti

Riqueza natural

México cuenta con 161 áreas protegidas, lo que representa el 11.5% del territorio nacional. Si fuera posible ubicarlas juntas a todas ocuparían la superficie del Estado de México, Guanajuato, Durango, Aguascalientes y Querétaro. Hoy resulta fundamental su protección por los beneficios ambientales que nos ofrecen y qué mejor fecha para conocer más sobre estas riquezas naturales que la Semana Nacional por la Conservación, que se realizará del 26 de noviembre al 2 de diciembre de 2007.

Las áreas protegidas son zonas terrestres o marítimas que han sido poco alteradas por la actividad humana y que por su valor biológico como ecosistemas y su gran biodiversidad de especies animales y vegetales son resguardadas por la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas (Conanp), órgano desconcentrado de la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat).

Estas áreas hacen de nuestro país uno de los más ricos en biodiversidad, además ofrecen invaluables servicios ambientales como mantener el equilibrio ecológico, dar alimentos y recursos como la madera, captar el agua de lluvia, generar energía hidroeléctrica, regular el clima, ser fuente de oxígeno, constituir el hogar de especies únicas en el mundo y servir como áreas de estudio para la investigación científica, entre otras bondades.

Cuidar los bosques, los lagos o los arrecifes no sólo es responsabilidad de los organismos gubernamentales, sino de toda la sociedad. Todos podemos hacer algo por conservar esta riqueza natural. Lo invitamos a que se informe sobre las diferentes actividades que organiza la Conanp durante todo el año, pero en particular en este mes. Más información en www.conanp.gob.mx.

Fuente Comisión Natural de Áreas Naturales Protegidas

Ecológicos hasta morir

En Europa, donde la cremación de cadáveres es muy común –40% de los muertos son incinerados– las urnas funerarias, que sirven de última morada, pronto se convierten en, por lo menos, un estorbo. Para combatir este problema, una firma de nombre Limbo puso a la venta urnas con materiales biodegradables. Dos son los modelos más solicitados por los deudos: el Bios, con forma de vaso de gran tamaño, el cual, tras ser enterrado, se desintegra, y como viene con una semilla, germina una planta. Y para los deudos que prefieran lanzar las cenizas a un río o al mar, existe un modelo esférico hecho a base de sal.

Fuente *El País,* mayo 21, 2007

En sus manos está el poder

Derecho a la información:
La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y en general toda la información de los bienes y servicios que nos ofrecen debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que podamos elegir sabiendo qué compramos.

Usted tiene el poder
¡Profeco lo respalda!

Profeco

Foto archivo

Récords de comida

Mientras los mexicanos nos recuperábamos de los festejos patrios y más de uno seguía en la fiesta, los venezolanos se afanaron en preparar la sopa más grande del mundo para arrebatarnos la marca Guinnes que nos pertenecía gracias al caldillo durangueño de 5 mil 100 litros, cocinado a finales de julio de 2007. Pues los chefs sudamericanos guisaron 15 mil litros del tradicional sancocho con 3 mil kilos de carne de pollo, 2 mil kilos de carne de res y 7 mil kilos más entre verduras, hortalizas y condimentos. El platillo alcanzó para alimentar a 70 mil personas. Con evidente orgullo, el secretario de Alimentación de aquel país, Rafael Oropeza, señaló al final del evento: "casi hemos triplicado el récord mundial".

Cabe mencionar que en esta curiosa costumbre de imponer récords relacionados con la comida, nuestro país ha conquistado las siguientes marcas durante 2007:

Guacamole. En febrero de 2007 los michoacanos establecieron la marca del guacamole más grande del mundo. En un molcajete de tres metros de altura prepararon mil 800 kilogramos del aderezo, con mil 750 kilogramos de aguacate. Los alcances de este récord rebasan los límites de la numeralia, pues con él se fesjetó el fin de 90 años de veto estadunidense para el aguacate mexicano. Es significativo señalar que la preparación se hizo en Lynwood, California.

Torta. En agosto de 2007, durante el 4º Festival de la Torta, organizado en la Ciudad de México, se preparó la torta más grande del mundo. En menos de cuatro minutos, 106 manos elaboraron una torta de 43 metros de largo con diferentes rellenos: mole con pollo, salchicha, cubana, suiza, de jamón, chilaquiles y vegetariana, entre otros.

Quesadilla. El pasado septiembre, en el marco de la VIII Feria del Hongo Cuajimalpa, 40 cocineras guisaron una quesadilla de 100 metros de longitud y 200 kilogramos de peso. Para prepararla se amasaron 100 kilos de masa. Hongos a la mexicana, en chile pasilla, a la diabla, con cerveza, al ajillo, entomatados, asados, fritos y a la ranchera fueron algunos de los rellenos utilizados.

Fuente www.laraza.com/news.php?nid=47058

Videojuegos en línea

Según un estudio realizado por la consultora especializada en aplicaciones móviles EJL Wireless Research, México ocupa el tercer lugar en la compra, vía internet, de videojuegos para celulares en América Latina, después de Brasil (47% del mercado) y Argentina (15% del mercado). Tan sólo durante 2006, los mexicanos gastamos cerca de 7.3 millones de dólares (más de 80 millones de pesos) en este tipo de entretenimiento. Los analistas estiman que durante este año la demanda crecerá 50%, impulsada sobre todo por el crecimiento en el número de usuarios de celulares, que rebasó los 53 millones a finales de diciembre pasado.

A nivel regional el negocio ascendió a 65 millones de dólares durante 2006, y se espera que alcance los 195 millones para el año 2011.

El estudio reveló que el consumo promedio por persona es de dos descargas bimestrales de videojuegos, aunque en el caso de nuestro país la cantidad se reduce a una descarga. Cada una de ellas tiene un costo promedio de dos dólares (22 pesos, aproximadamente).

Los videojuegos de aventura y acción son los preferidos por los aficionados mexicanos; por cierto, la mayoría de éstos (50%) vive en la Ciudad de México.

El dominio de los grandes fabricantes en este negocio es incuestionable. Para combatir el esquema comercial imperante, surgió a principios de este año el sitio www.kongregate.com, que ofrece un espacio para desarrolladores de videojuegos independientes, y también para jugadores. En los primeros cuatro meses de operación, este sitio reunió 450 juegos y más de un millón de visitantes por mes.

Fuente www.reforma.com

Quién es quién en los precios

- Tortillas
- Gasolina
- Medicamentos
- Útiles escolares
- Aparatos electrodomésticos
- Créditos a pagos fijos
- Productos de la canasta básica
- Envío de dinero de EU a México...

y muchos productos más

Consúltelo en www.profeco.gob.mx o al 01-800-468-8722,
larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país

Profeco

Del chicle neolítico a la *clean gum*

Sarah Pickin tomó entre sus dedos el pequeño objeto. La huella de los dientes grabada en una de las caras le reveló que aquella pieza de forma irregular era una goma de mascar petrificada. La joven arqueóloga se sintió encantada de haber encontrado aquel vestigio de unos 5,000 años de antigüedad. Este hallazgo fue dado a conocer por la Universidad de Derby, Inglaterra, a finales de agosto. Al respecto, el professor Trevor Brown, tutor de Sarah Pickin, explicó: "El chicle, hecho a base de brea de corteza de abedul, era utilizado por el hombre neolítico para curar las infecciones de encías, pues este árbol tiene propiedades antisépticas". El catedrático calificó el descubrimiento de "especialmente significativo" por lo "bien definidas que están las huellas de los dientes".

Lo anterior no tiene nada que ver con el dolor de cabeza que representan los chicles tirados en la vía pública, por lo menos en Westminster, Londres, donde quitar del pavimento un chicle cuesta trabajo y dinero, pues se gastan alrededor de 95 mil libras esterlinas al año (aproximadamente 201 millones de pesos) en esta tarea de limpieza. Lo mismo le sucede a las autoridades de Zaragoza, España, quienes afirman que sale más caro limpiar un chicle (0.11 euros, equivalentes a casi 70 centavos mexicanos) que comprarlo en la tienda (0.05 euros, equivalentes a 30 centavos). Y en México, en el D.F., no nos quedamos cortos, pues el gobierno capitalino anunció la compra de 9 máquinas removedoras de chicles que cuestan 6 mil dólares cada una (en total, casi 600 mil pesos).

Pues resulta que este pegajoso problema de grandes y pequeñas ciudades podría solucionarse con la llamada "clean gum", un neochicle desarrollado por investigadores de la Universidad de Bristol, que puede despegarse con facilidad de cualquier superficie: suela de zapatos, ropa, pavimento e incluso el cabello. El secreto de este nuevo material, hecho a base de polímeros, es que se disuelve en agua. Sus inventores afirman que el sabor es similar al de cualquier otra goma de mascar. La noticia es que este neochicle llegará a las tiendas el próximo año.

Fuente www.20minutos.es

Foto archivo

Costoso placer

El cacao es un fruto tan valioso que incluso fue utilizado como medio de pago en la época prehispánica. Pero aun reconociendo su valía, resulta descabellado saber que la caja de chocolates más cara de que se tenga noticia cuesta un millón 500 mil dólares, algo así como 16 y medio millones de pesos. La razón no es la receta secreta con que fueron elaborados estos trozos de tentación de la marca Lake Forest Confections, sino la colección de joyas que adorna la caja: diamantes, esmeraldas y zafiros incrustados en un aro, diseñado por la casa Simons Jewelers.

Fuente *Milenio*, septiembre 1, 2007

Ricas y nutritivas

Para aquellos consumidores que buscan productos naturistas, la firma mexicana Arte en Amaranto elabora 60 variedades de botanas nutritivas y agradables al paladar, hechas a base de soya, amaranto, verduras deshidratadas, ajonjolí y otras semillas de alto valor nutrimental. Para empezar, ¿qué le parecen unas crujientes papas fritas adicionadas con polvo de espinacas, betabel o calabaza? ¿O prefiere unos churritos, nachos, chicharrones o totopitos?

Fuente *El Universal*, abril 20, 2007

Teléfono del consumidor

- Asesoría y orientación jurídica
- Cómo presentar quejas y denuncias
- Comportamiento comercial de proveedores
- Ubicación de oficinas Profeco
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Quién es quién en el envío de dinero de E.U. a México

y mucho más

Si usted no habla, no se le oye....

En el D.F. marque **5568-8722**
Larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República: **01-800-468-8722**

De lunes a viernes de **9:00** a **19:00** horas
Sábados, domingos y días festivos de **10:00** a **18:00** horas

Profeco

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Micro-Hornito peligroso

Profeco le informa que como medida preventiva, en México la empresa Hasbro inició el retiro y recolección voluntaria de su juguete Micro-Hornito (Easy Bake) código 65805, después de que en Estados Unidos se reportaron casos de niños que sufrieron lesiones por quemaduras.

Si usted adquirió este producto, llame al 01-800-712-6225, donde le proporcionarán una clave y el nombre de una empresa de paquetería, para que lo envíe sin costo para usted. Como reposición, podrá elegir entre 10 opciones de juguetes con valor equivalentes al del Micro-Hornito. De acuerdo con la empresa, el intercambio toma una semana, y será valido durante 2007.

Aunque a finales de agosto no se había reportado ningún caso de lesión en nuestro país, la advertencia no debe tomarse a la ligera, ya que en Estados Unidos se han presentando 78 afectados debido al uso de este juguete.

Correo electrónico falso de Condusef

¡Tenga cuidado! La Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) alertó a la población sobre un correo electrónico falso a nombre de esta comisión. El remitente del correo electrónico es info@condusef.com.mx, responde al título "Nueva Herramienta anti-fraudes", y ofrece la instalación de un programa de cómputo que presuntamente sirve para proteger las operaciones bancarias por medios electrónicos.

Por lo anterior, se pide a los usuarios de internet y de banca electrónica que hagan caso omiso de tal correo, pues ni lo envía Condusef ni los números telefónicos que en él aparecen pertenecen a dicha institución.

Profeco recomienda que para aclarar cualquier duda, es necesario ponerse en contacto directamente con la Condusef a través de sus teléfonos, que son 5340-0999 para el D.F., y el 01-800-999-8080 larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República, o bien, visitar la página de internet www.condusef.gob.mx.

Recuerde que ninguna institución financiera pide por correo electrónico a sus cuentahabientes actualizar información personal y contraseñas.

Fe de erratas

En la edición 367 de la *Revista del Consumidor* (septiembre), página 78 de esta sección, aparece la nota **Publicidad engañosa de vivaAerobus,** que en uno de sus párrafos dice: "Es práctica común de la industria de la aviación, que muchas veces el precio publicitado no esté disponible, sea mayor o esté sujeto a condiciones que pueden ser medios de pago (determinadas tarjetas de crédito o compra en internet), de fechas o de horarios". Debe decir: "Es práctica común de algunas aerolíneas..."

Publicidad engañosa

Foto José Rodríguez / **Fotoarte** Roberto Paz

La publicidad despliega su encanto y su poder en internet, cine, televisión, calle, autobuses, postes, azoteas, estadios, uniformes de jugadores en un partido de futbol, etc.; por doquier hay diálogos, imágenes, sonidos y muchos recursos o anzuelos para llamar la atención del posible comprador. Y los consumidores... ¿debemos dejarnos persuadir a como dé lugar?

De una u otra forma, todos estamos atrapados en la red de la comunicación, morada de la publicidad, dueña y señora de muchas de nuestras decisiones al momento de elegir, nos guste o no. El fenómeno de la publicidad es cada vez más creativo, arrojado y veloz, y con tal de apropiarse de la preferencia de los consumidores, también es capaz de engañar.

La publicidad engañosa

Éste es el tema central en la obra de Fernando García Sais: *Derechos de los consumidores a la información. Una aproximación a la publicidad engañosa en México*. La razón de la obra es que la publicidad engañosa confunde al consumidor y lo lleva a adquirir productos que carecen de las cualidades anunciadas. Sin duda el tema es uno de los más prioritarios de nuestro tiempo, por eso, este libro representa una verdadera punta de lanza.

El autor penetra la zona de penumbra que es la publicidad engañosa, recordándonos que el torrente publicitario no espera, y que sabe jugar con audacia y con creatividad en la frontera de los territorios de las normas.

El autor analiza la publicidad engañosa en cuanto a los efectos nocivos que puede tener sobre el mercado, y en este sentido hace su aportación al incipiente Derecho del Consumo en nuestro país, en el que a pesar de la relevancia del tema de la publicidad no se ha profundizado en el impacto que tiene sobre los consumidores.

El libro es un amplio estudio conceptual de la publicidad y de su ubicación y definición en diversos ordenamientos legales y en diferentes materias, un repaso de los principales aspectos que regulan la publicidad en México.

En esta obra se hace un riguroso análisis de uno de los derechos fundamentales del consumidor: la información, partiendo de la idea de que tanto este tipo de derecho como las reglas de la publicidad no se pueden explicar sin comprender antes su intrínseca relación con el mercado en el que surgen.

Además, García Sais revisa lo relativo a las formas que puede adoptar la publicidad, para advertir sobre las diferencias entre una oferta contractual y una simple invitación a contratar: cuándo estamos frente a una oferta y cuándo ante una mera promoción. De igual forma, García Sais analiza las distintas modalidades que ésta adopta en términos de lo dispuesto por el Código de Comercio.

El autor también dedica un capítulo especial a la actividad de la Procuraduría Federal del Consumidor en contra de este tipo de publicidad, analizando el procedimiento por infracciones a la ley que Profeco puede iniciar en materia de publicidad engañosa, refiriéndose a las partes, es decir, a la Procuraduría como institución tutelar de interés jurídico de la población consumidora, y al proveedor o anunciante responsable de la publicidad.

Un tema primordial que aborda el libro es el relativo a las medidas precautorias que puede tomar la autoridad, específicamente la consistente en ordenar la suspensión de la publicidad que incumpla con las disposiciones de la ley.

Por todo lo anterior, el libro de Fernando García Sais constituye un esfuerzo de sistematización de una materia relevante en las relaciones de consumo y en el sano desarrollo de los mercados. Es una obra dirigida a las personas interesadas en conocer y estudiar con más detalle lo relativo a sus derechos como consumidores, contribuye a la educación del consumidor y da una bienvenida a la publicidad que orienta, y que además es clara y objetiva.

Qué dice la Ley

Son principios básicos en las relaciones de consumo:

- "La información adecuada y clara sobre los diferentes productos y servicios, con especificación correcta de cantidad, características, composición, calidad y precio, así como sobre los riesgos que representen." (Artículo 1, fracción III.)
- "La información o publicidad relativa a bienes, productos o servicios que se difundan por cualquier medio o forma, deberán ser veraces, comprobables y exentos de textos, diálogos, sonidos, imágenes, marcas, denominaciones de origen y otras descripciones que induzcan a error o confusión, por engañosas o abusivas." (Artículo 32.)

Fuente Ley Federal de Protección al Consumidor.

Consumo solidario

Para tomar el poder

Por Maribel Taboas y Walter Jasso Anderson

El consumo inteligente es un acto humano que busca la plenitud y el desarrollo armónico de la persona. Reconoce que existen necesidades biológicas, psicológicas, sociales y espirituales, pero reflexiona sobre cada una de ellas: sobre su importancia y su significado para la calidad de vida. Es consciente, informado, libre y crítico frente a la publicidad. Fortalece la salud, protege al medio ambiente, considera solidariamente a los demás y sabe organizarse para tener más poder e influencia en el mercado.

Fotoarte Roberto Paz

En nuestra sociedad, donde la concentración de la riqueza en unas pocas manos contrasta con el menguado poder adquisitivo de la mayoría de las personas, el consumo no debe realizarse sin tener en cuenta la vida digna que merecen quienes participan en los procesos de producción de los artículos que compramos cotidianamente.

En el momento en que los consumidores tomamos una decisión de compra, estamos aceptando o rechazando alguno de los modelos de producción que rigen el mercado: uno es el convencional, aquel que se sustenta únicamente en la obtención de beneficios económicos y la competencia feroz entre empresas particulares; el otro, es el modelo del consumo solidario, el cual considera las condiciones sociales, laborales, económicas y ecológicas en las que se han fabricado los productos.

Así, el consumo solidario se practica no sólo en función del bienestar personal propio, sino también del colectivo, favoreciendo tanto a los trabajadores que produjeron un bien o servicio como al mantenimiento del equilibrio de los ecosistemas.

Este modo de encarar las decisiones de consumo se practica con el fin de contribuir a la creación de puestos de trabajo que puedan ser ocupados por las personas que están desempleadas, garantizándoles condiciones dignas de vida (por ejemplo, al preferir los artículos nacionales de calidad y a buen precio, por encima de los extranjeros); asimismo, busca preservar el equilibrio de los ecosistemas y mejorar el nivel de ingresos de todas las personas que participan en las redes solidarias, combatiendo así la exclusión social y la degradación del medio ambiente.

Y es que parte del problema en cuanto a las ganancias en la producción de artículos radica en que la mayor parte de las mismas se quedan en pocas manos, debido sobre todo a la participación de intermediarios y al desmedido e injusto abaratamiento de la materia prima, de lo cual el café es un ejemplo palpable.

Detrás de una taza de café

El precio del café forma parte del inventario de las grandes bolsas de valores del mundo, como Wall Street, pues luego de 1989, este producto cotiza diariamente en el mercado accionario, lo que ha provocado que las grandes empresas multinacionales concentren su comercialización.

Sólo cuatro empresas en el mundo controlan el tostado del café en casi la mitad de los países que pertenecen a la OCDE (Organización para el Crecimiento y Desarrollo Económicos): Kraft, General Foods, Procter & Gamble y Nestlé.

En la cadena de producción, y como sucede en la mayor parte de los sectores agrícolas, quienes ganan menos son los productores, que a su vez tienen que sortear los inconvenientes en caso de eventos naturales que pongan en riesgo la cosecha de café, producto de indudable importancia económica, pues después del petróleo se trata del segundo bien con mayor volumen de comercia-

El consumo solidario se practica en función no sólo del bienestar personal propio, sino también del colectivo.

Productos orgánicos

Los productos orgánicos promueven una relación más sustentable con la tierra y el medio ambiente, pues sus sistemas de producción son mucho más artesanales.

En ellos se respeta la temporalidad de los alimentos, no se explotan grandes extensiones de tierra para la agricultura ni se utilizan pesticidas o fertilizantes químicos.

México es el primer productor de café orgánico en el mundo.

Fuentes *TV Revista del Consumidor:* 7 pasos para un consumo inteligente, Consumo solidario, Profeco • www.piwdw.org/news/mexico/world_famous_chiapan_coffee_gr/

Los 7 pasos del consumo inteligente

1 Consumo consciente

Todos, en cada momento, somos consumidores, y como tales damos rumbo al mercado y a la economía de nuestro país con las decisiones que tomamos.

Un consumidor que es consciente de su poder, de sus derechos y obligaciones, que sabe lo que necesita, lo exige y asume las consecuencias de su modo de consumir, es un consumidor inteligente.

2 Consumo informado

Somos libres de elegir lo que queremos consumir, pero para poder decidir entre la infinidad de opciones que ofrece el mercado, es indispensable informarse.

Un consumidor que compara calidad y precio, piensa en invertir antes que en gastar, valorando qué tanto sus elecciones de consumo satisfacen sus necesidades reales y los beneficios que traerán a su vida, a su familia y a su comunidad, es un consumidor inteligente.

3 Consumo crítico

Publicistas y proveedores quieren convencernos de comprar, y para ello frecuentemente asocian su publicidad con valores que nada tienen que ver con el producto que anuncian: estatus, poder, atractivo sexual, fama.

Un consumidor que es crítico ante la publicidad y la moda, se valora y valora a los demás por lo que son y no por lo que tienen, que elige y conserva lo que necesita y le gusta, es un consumidor inteligente.

4 Consumo saludable

Los avances médicos, científicos y tecnológicos nos dan acceso a productos y servicios que han aumentado la expectativa de vida. Sin embargo, muchos de estos avances también han propiciado una vida sedentaria, de excesos y hábitos poco saludables.

Un consumidor que lleva una alimentación balanceada, hace ejercicio, duerme bien, modera su consumo de alcohol, no se automedica y evita fumar, es un consumidor inteligente.

Comercio justo

Las normas mínimas en las que se basa el comercio justo son las siguientes:

- Garantizar a los productores salario y condiciones laborables justas.
- Asegurar que los niños y niñas no sean explotados; éstos pueden ayudar a sus familias, pero en ningún momento se pondrá en riesgo su desarrollo, además de que se asegurará su educación, descanso y el ocio propio de su edad.
- Las organizaciones productoras deben destinar una parte de sus beneficios a las necesidades básicas de sus comunidades: sanidad, educación, agua, saneamiento y seguridad alimenticia. El comercio justo debe contribuir al desarrollo de toda la comunidad.
- El funcionamiento de las organizaciones productoras debe estar basado en la participación equitativa y democrática, y velará por la igualdad entre hombres y mujeres.
- Las relaciones comerciales se basarán en el diálogo, la transparencia y el respeto mutuo, asegurando que dichas relaciones sean a largo plazo y garanticen el pago una vez formalizado el contrato.
- La producción se realizará garantizando la protección del medio ambiente.
- Los productos de comercio justo serán elaborados bajo estrictas normas de calidad.

Fuente www.consumoresponsable.org/criterios/criteriossociales1.asp

lización legal en el planeta: para más de 50 países en el mundo que son exportadores de café, los ingresos anuales por este concepto ascienden a más de 15 mil millones de dólares (165 mil millones de pesos).

México se encuentra en el séptimo lugar a nivel mundial en producción de café: en 2006, el país exportó 4.2 millones de sacos de 60 kilogramos, por debajo de Brasil, Vietnam, Colombia, Indonesia, Etiopía y Perú.

Sin embargo, a pesar de esta derrama económica, los agricultores mexicanos de café deben enfrentarse a los bajos precios que

5 Consumo sustentable

Durante décadas hemos explotado, desperdiciado y contaminado los recursos de nuestro planeta sin restricciones, comprometiendo el desarrollo y la vida de las futuras generaciones.

Un consumidor que reduce los efectos de su consumo en el ambiente al elegir productos ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura, caminar en vez de usar el auto y aprovechar al máximo los productos antes de desecharlos, es un consumidor inteligente.

6 Consumo solidario

Algunas personas –muy pocas en el mundo– tienen recursos para comprar casi cualquier cosa, mientras la gran mayoría apenas puede consumir lo imprescindible para sobrevivir.

Un consumidor que considera los efectos que su consumo tiene en los demás y prefiere productos artesanales o de proveedores socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios, es un consumidor inteligente.

7 Consumo activo

Conocer nuestros derechos y tomar decisiones de consumo conscientes y responsables nos hace más fuertes, pero si nos organizamos con otros consumidores para alcanzar objetivos comunes, podemos multiplicar ese poder.

Un consumidor que suma su fuerza a la de otros y se organiza con ellos para defender sus derechos, exigir calidad y hacer alianza con Profeco y otras instituciones para lograr relaciones de consumo más equitativas, es un consumidor inteligente.

Fotoarte Roberto Paz

Lineamientos ISO 26000

Una vez que estén desarrollados los Lineamientos ISO 26000 sobre responsabilidad social, en los que participan el Instituto Mexicano de Normalización y Certificación (IMNC), actores de la industria, sindicatos, academia y gobierno, y Profeco como observador, se tendrá un nuevo enfoque que permitirá contar con organizaciones más competitivas respetuosas de la sociedad y del medio ambiente. En este círculo virtuoso, el consumidor será beneficiario y motor del cambio para demandar y verificar que las organizaciones sean socialmente responsables.

Fuente Coordinación General de Planeación, Profeco.

reciben por su trabajo: en Veracruz, en 2006, los productores de café recibieron 400 pesos por quintal, es decir, por 47 kilos de grano.

Ese mismo quintal se cotizó en el mercado de Nueva York (EU) en 128.10 dólares (alrededor de 1,300 pesos); así, entre el campo y la Bolsa de Valores, el precio se triplicó, lo anterior sin agregar el precio al que el consumidor adquiere el producto finalmente: por una taza de café, que en un restaurante de la Ciudad de México cuesta 10 pesos, un productor nacional recibe alrededor de 8 centavos.

¿Cómo podemos esperar un comercio equitativo y solidario cuando en la práctica vemos que, desde el origen, las condiciones no benefician el desarrollo y sustento de los trabajadores?

Mientras las personas no obtengan un pago justo por su trabajo, en cualquier área, ni tengan las condiciones mínimas indispensables para satisfacer sus necesidades básicas como alimento, vestido, techo, educación y salud, el intercambio comercial seguirá beneficiando a una élite económica en detrimento de los demás.

Por eso, el poder que tenemos los consumidores nos otorga la facultad de cambiar el destino de la sociedad de consumo mediante el respeto y solidaridad con todas las personas que participan en la cadena productiva. Hoy es un buen día para empezar a hacerlo.

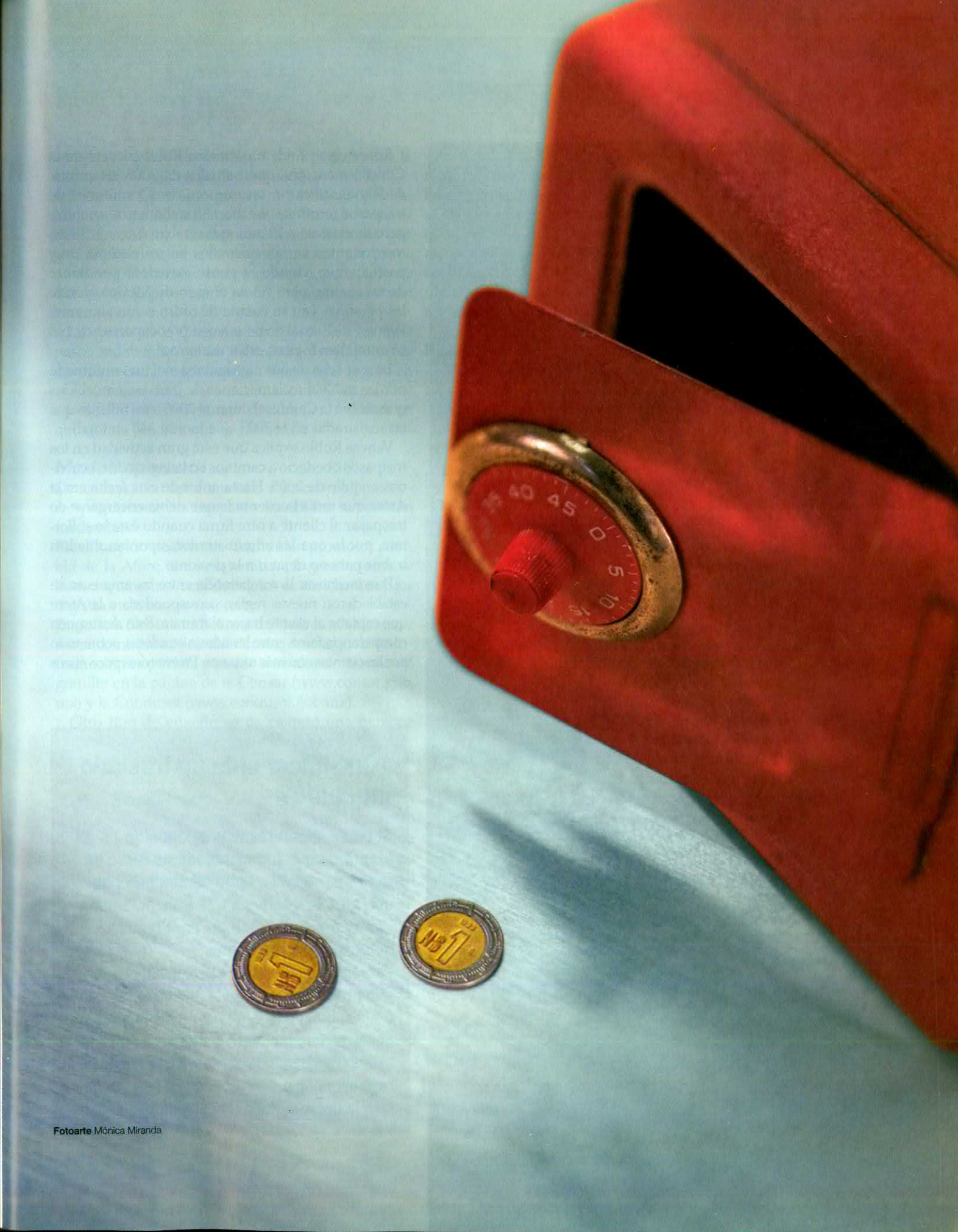
Fuentes Association of American Geographers (AAG) • www.riless.org/conceptos.shtml?x=24748 • International Coffee Organization (www.ico.org) • www.vinculando.org • http://www.crana.org/archivos/quienes_somos/planes_y_programas/informacion_y_documentacion/publicaciones/25_05_2006/4_AlgunosEjesConceptuales.pdf • *TV Revista del Consumidor*. 7 pasos para un consumo inteligente, Consumo solidario, Profeco

¿Qué hacer?

¿Lo cambiaron de Afore?

Por Adriana Hernández Uresti

Año y medio después de que Gabriel Jiménez contrató los servicios de una Afore, y de recibir los estados de cuenta correspondientes, llegó a su domicilio una carta de bienvenida de otra administradora de fondos para el retiro a la que él nunca se registró. Al investigar lo qué había ocurrido, descubrió que algún promotor falsificó su firma para hacer el cambio.
El caso del señor Jiménez es uno de los 2 mil 550 traspasos indebidos denunciados ante las autoridades entre enero y agosto de 2007. ¿Qué hacer?



Fotoarte Mónica Miranda

Un traspaso indebido de Afore es aquel que ocurre sin el consentimiento del trabajador. Tanto la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), como la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) reconocen que éste es un problema delicado porque se trata de los recursos que el trabajador ha ahorrado por años para cuando se jubile, y es muy grave que desconozca, aunque sea de forma temporal, dónde está su dinero.

Ambas instituciones ignoran la magnitud exacta del problema, pues sólo llevan un registro de las denuncias que llegan a las dependencias y no hay forma de saber el número de traspasos indebidos no denunciados.

Foto archivo

Sobre este problema, Vanessa Rubio, vocera de la Consar, menciona que a finales de 2006 las autoridades identificaron un número de 4.4 millones de traspasos (entonces existían 38 millones de cuentas, pero de éstas sólo 13 millones estaban activas). "Estos movimientos serían normales en un sistema muy participativo, donde la gente estuviera pendiente de su cuenta, pero no es el caso de México, donde las personas ven su cuenta de retiro como algo muy lejano y de lo cual no tienen que preocuparse hoy. No se antojaban lógicos estos números".

La sospecha de que algo andaba mal fue confirmada por las mil 344 reclamaciones de traspasos indebidos que recibió la Condusef durante 2006 (casi mil más que las registradas en el 2005, que fueron 348 en total).

Vanesa Rubio explica que esta gran actividad en los traspasos obedeció a cambios en la legislación ocurridos en julio de 2005. Hasta antes de esta fecha era la Afore que tenía la cuenta la que debía encargarse de traspasar al cliente a otra firma cuando éste lo solicitara, por lo que las administradoras ponían muchas trabas para no dejar ir a la persona.

Para incentivar la competencia entre las empresas, se establecieron nuevas reglas: correspondería a la Afore que captaba al cliente hacer el trámite. Esto desató una competencia feroz entre las administradoras, sobre todo por las cuentas con más recursos. Promotores poco éticos

¿Qué hacer ante un traslado indebido?

Si usted, algún familiar o conocido identifica que fue cambiado de Afore de manera indebida, debe denunciar el hecho ante la Condusef o la Consar, ambas instituciones reciben las denuncias y solucionan el problema.

Para hacer la denuncia es necesario llenar un formato que está en la página de la Consar, proporcionar copia de identificación ofical, de comprobante de domicilio, un estado de cuenta de la Afore en la que sí se registró y copia de la notificación de traspaso a la nueva Afore o un estado de cuenta.

empezaron a falsificar firmas, así como a aprovechar la información confidencial que tenían de sus clientes.

Francisco González, presidente de la Asociación Mexicana de Administradoras de Fondos para el Retiro (Amafore), coincide con Vanessa Rubio en que se cumplió el objetivo de mayor competencia que se buscaba en el cambio en la legislación, pero lamenta que se hayan presentado malas prácticas, como son los traspasos indebidos.

La vocera de la Consar aclara que si bien los traspasos indebidos son un delito, es muy importante que las personas sepan que su dinero está seguro en el sistema; es decir, esté en una u otra Afore, no hay manera de que los recursos se extravíen, e insiste en que es una práctica que se castiga.

Modus operandi

De acuerdo con las denuncias e investigaciones correspondientes, los traspasos indebidos se realizan mediante:

Falsificación de firmas. Cuando un promotor cambia de la Afore donde laboraba e ingresa a otra, se lleva documentos confidenciales de sus clientes y los registra en la nueva empresa.

Engaños. Se obtiene la firma del interesado al mentir sobre comisiones y rendimientos, pese a que esta información es pública y puede consultarse de manera gratuita en la página de la Consar (www.consar.gob.mx) y la Condusef (www.condusef.gob.mx).

Otro tipo de engaño se da cuando una persona contrata un servicio, por ejemplo una tarjeta de crédito o débito, y el ejecutivo incluye entre las hojas del contrato una solicitud de cambio de Afore.

Por lo general, la persona se entera que la cambiaron de Afore "a fuerza" cuando le llega el primer estado de cuenta de la nueva administradora. Si bien Vanessa Rubio reconoce que éste es un problema del sistema (las empresas buscan tener un mayor porcentaje del mercado y los promotores ganar más dinero), señala que la gente es presa fácil de los engaños porque no se involucra, no está pendiente de sus rendimientos o de las comisiones que le cobran, pues no revisa la información que se libera mensualmente sobre el sector. En este sentido, Luis Pazos, presidente de la Condusef, comentó durante la presentación del código de ética para los promotores, que lo más importante para frenar este problema es que la gente se involucre, se preocupe por su cuenta."Esto no está ocurriendo. De acuerdo con algunos estudios, sabemos que al 85% de la gente que está inscrita a una Afore no le importa su dinero". Insiste en que justo este desinterés es aprovechado por promotores poco éticos.

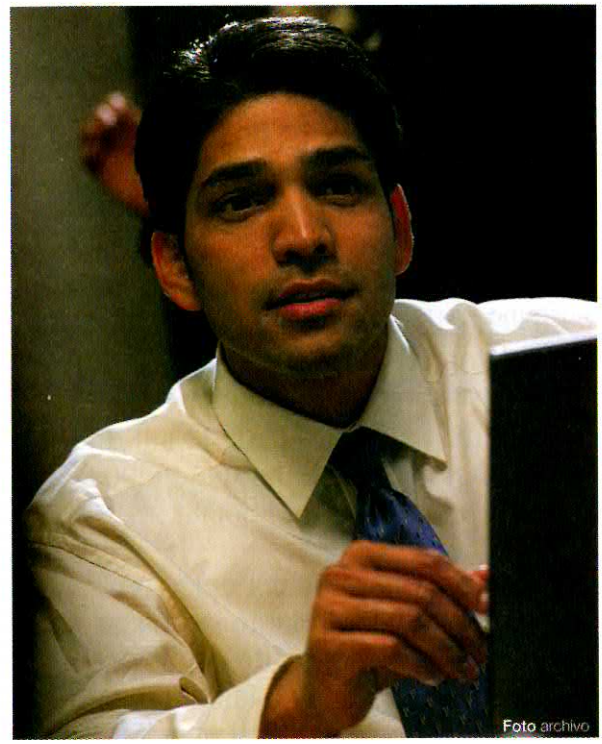


Foto archivo

Además de los delitos que implica la falsificación de firmas o el uso indebido de documentos personales, es importante resaltar que elegir Afore es un derecho de los trabajadores; son ellos quienes deben elegir la que más les convenga, según los rendimientos, las comisiones y el servicio.

Es importante resaltar que elegir Afore es un derecho de los trabajadores; son ellos quienes deben elegir la que más les convenga, según los rendimientos, las comisiones y el servicio.

7 recomendaciones básicas

1. Revise los estados de cuenta de su Afore.

2. Corrobore en qué Afore está afiliado, sobre todo si el estado de cuenta no llega. Esto es posible hacerlo en el teléfono 01-800-5000-747, larga distancia sin costo desde cualquier punto del país. Para pedir la información es necesario tener a la mano el Número de Seguridad Social.

3. Revise la información que con regularidad liberan tanto la Consar como la Condusef sobre comisiones y rendimientos de las diferentes administradoras. Puede consultar las páginas web: www.consar.gob.mx y www.condusef.gob.mx.

4. Si desea cambiar de Afore, compare comisiones y rendimientos.

5. Corrobore que el promotor que lo atienda esté registrado en la base de datos de la Consar.

6. Verifique que la información que le dé el promotor se apegue a los datos más recientes publicados en la página de la Consar (www.consar.gob.mx). Es frecuente que utilicen aquellos comparativos que favorezcan a su empresa, aunque sean pasados.

7. En caso de recibir información falsa de un promotor, denúncielo ante la Consar, la Condusef y ante la propia Afore, para que lo sancionen.

Foto archivo

¿Freno de mano?

Para frenar estas malas prácticas, a finales de 2006 y principios de 2007 se definieron nuevas reglas, entre las más importantes están:

1. Base de datos de promotores. La gente puede verificar en la página de la Consar que la persona que lo contacta para ofrecerle cambiarse de Afore es un promotor registrado. Era común que los agentes tuvieran a un grupo de personas captando gente, en una estructura similar a una pirámide.

2. Se instauró la figura de auditor. Las administradoras deben contar con un funcionario que revise los documentos de los nuevos clientes. En caso de que haya un traspaso indebido, esta persona será corresponsable y puede incluso ser retirada del puesto.

3. Sanciones. Para las Afores consisten en regresar la cuenta a la administradora anterior, reembolsar cualquier comisión cobrada, pagarle al consumidor el rendimiento más alto entre las dos administradoras (donde estaba y a la que fue cambiado), e incluso, en algunos casos, pagarle la tasa más alta de todo el sistema, además de pagar una multa entre 10 y 100 salarios mínimos por cada traspaso indebido.

Trabajadores afiliados, asignados y registrados totales del sistema (últimos 12 meses)

Mes	Trabajadores afiliados	Trabajadores asignados[1]	Registrados totales
Agosto 2006	21,768,588	14,638,806	36,407,394
Septiembre 2006	21,821,119	14,637,904	36,459,023
Octubre 2006	21,873,635	15,163,662	37,037,297
Noviembre 2006	21,915,825	15,162,791	37,078,616
Diciembre 2006	21,948,126	15,460,702	37,408,828
Enero 2007	21,985,135	15,460,035	37,445,170
Febrero 2007	22,022,173	15,677,194	37,699,367
Marzo 2007	22,057,492	15,676,424	37,733,916
Abril 2007	21,359,074	15,911,612	37,270,686
Mayo 2007	21,305,450	15,901,598	37,207,048
Junio 2007	21,321,958	16,191,312	37,513,270
Julio 2007	21,301,474	16,190,107	37,491,581

[1]Corresponde a trabajadores que fueron asignados por la Consar.
La cifra de trabajadores registrados considera la cancelación de cuentas con saldo cero de acuerdo con lo previsto en el Capítulo XI de la Circular CONSAR 22-13. El proceso histórico de dicha cancelación se realizó durante marzo y abril de 2007.
Fuente Consar

La gente puede verificar en la página de la Consar que la persona que lo contacta para ofrecerle cambiarse de Afore es un promotor registrado.

Las sanciones para los promotores van desde una llamada de atención hasta la suspensión por seis meses o un año. Vale la pena señalar que de los 40 mil promotores que existían a principios de 2007 hoy sólo hay 33 mil: mil 300 fueron suspendidos y el resto fue dado de baja por las propias administradoras.

4. Confirmación de traspasos. Se confirma vía telefónica que la persona quiso cambiarse de Afore. Esto lo realiza una empresa externa y el costo lo asumen todas la administradoras.

5. Celeridad en atención a denuncias. Antes, el regreso de la cuenta tardaba hasta seis meses. Hoy el trámite de retorno a una Afore tarda en promedio 15 días; de hecho, se hace el cambio de la cuenta y después se investiga.

6. Código de ética para los promotores. El documento presentado a mediados de septiembre busca "establecer los lineamientos básicos para el desempeño responsable, veraz y honesto de los agentes promotores de las Afores". El documento fue firmado por la Amafore, el Consejo de Pensiones y la Condusef.

7. Indicadores de prácticas de traspasos. Es un comparativo trimestral que indica la tendencia en los traspasos. Está compuesto por 10 rubros: tiempo promedio en que el agente promotor más activo de la Afore ejecuta un traspaso, distribución de los 500 agentes promotores más activos en el sistema, agentes promotores que realizan el 95% del total de los traspasos, promedio diario de traspasos que ejecuta la Afore y número de agentes promotores, entre otros

Indicadores de prácticas de traspaso (De abril a junio de 2007)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Minutos	Número	Porcentaje	Número	Número	Porcentaje	Porcentaje	Número	Número	Porcentaje
Afore	Tiempo promedio en que ejecuta un traspaso el agente promotor más activo*	Distribución de los 500 agentes promotores más activos* en el sistema	Agentes promotores que realizan el 95% del total de traspasos	Promedio diario de traspasos que ejecuta la Afore	Agentes promotores	Agentes promotores provenientes de otra Afore	Traspasos efectuados por agentes promotores provenientes de otra Afore respeto al total	Cuentas individuales traspasadas antes de permanecer 60 días en otra Afore	Cuenta individuales que se traspasaron tres o más veces en un año	Rechazos en solicitudes de traspasos
Actinver	90	12	66.3 %	123	529	29.9 %	40.6 %	468	647	4.4 %
Afirme Bajío	454	-	100 %	24	286	13.3 %	34.1%	77	151	2.4 %
Ahorro Ahora	-	-	66.7 %	-	23	0 %	0 %	-	-	-
Argos	300	1	62.7 %	13	160	15 %	30.5 %	36	63	1.5 %
Azteca	431	-	77.4 %	59	225	38.2 %	31.1 %	227	406	3.3 %
Banamex	196	17	67.1 %	1,668	9,169	8.0 %	16.2 %	1,716	2,830	1.4 %
Bancomer	135	65	80.1 %	1,404	1,992	0.7 %	0.9 %	4,013	3,827	3.3 %
Banorte Generali	22	113	71.7 %	866	1,383	21 %	23.8 %	3,162	5,234	3.2 %
Coppel	377	-	71.1 %	111	2,425	0.1 %	0.1 %	65	52	2.5 %
De la Gente	1,280	-	73 %	8	104	32.7 %	53.8 %	15	29	1 %
HSBC	187	13	77.6 %	603	944	11.5 %	9.1 %	1,095	1,315	2.8 %
Inbursa	68	8	71.0 %	573	7,316	3.8 %	9.6 %	7,885	2,452	8.5 %
ING	172	36	75.8 %	410	1,980	14.2 %	20 %	828	1,583	5.2 %
Invercap	115	19	77.7 %	625	1,281	47.6 %	44.3 %	2,305	3,443	4.5 %
IXE	64	6	73.9 %	84	481	30.8 %	38.2 %	167	296	6.8 %
Metlife	188	5	78.7 %	238	1,142	46.8 %	44.1 %	567	1,120	8.6 %
Principal	497	-	79.7 %	341	2,456	2.4 %	3.5 %	515	1,221	10.1 %
Profuturo GNP	198	9	81.3 %	1.067	3,871	0.6 %	0.5 %	156	2,361	4.6 %
Santander	22	183	100 %	1,439	1,778	24.6 %	19.7 %	5,003	8,579	7.8 %
Scotia	108	2	73.1 %	27	86	39.5 %	48.3 %	42	45	6.4 %
XXI	112	11	80.8 %	400	1,289	11.6 %	13.6 %	1,273	3,003	4.7 %

* "Agente promotor más activo" se refiere al agente promotor que realiza más traspasos. La columna 1 considera sólo a los promotores de una sola empresa.

Indicadores de traspasos

Esta información sirve más a la industria y a las autoridades que al público en general. Sin dar nombres sobre las Afores que más incurren en traspasos indebidos, Vanessa Rubio, vocera de la Consar, menciona: "Es imposible que una administradora haya traspasado una cuenta cada 22 minutos, todos los días de la semana, durante los últimos tres meses (dato que corresponde a la Afore de Banorte Generali y de Santander). Estos parámetros nos indican que es muy posible que haya traspasos indebidos. Por eso el índice funciona más como una presión social".

Interpretación de indicadores:

1. El promotor más activo de la Afore "Z" presenta un traspaso cada "N" minutos (el cálculo considera ocho horas laborales diarias incluyendo sábado, domingo y días festivos).

2. Número de agentes promotores en la Afore "Z" que se encuentran dentro de los 500 más activos del sistema.

3. Porcentaje de promotores de la Afore "Z" que realizan el 95% del total de los traspasos de la Afore.

4. Total de cuentas que la Afore "Z" recibe en promedio diario (el cálculo considera siete días de la semana).

5. Número de agentes promotores registrados que en promedio mantuvo la Afore "Z" en el periodo.

6. Porcentaje de promotores en la Afore "Z" que han laborado previamente en alguna otra Afore.

7. Porcentaje de traspasos recibidos en la Afore "Z" producidos por los agentes promotores que han laborado previamente en alguna otra Afore.

8. Cuentas individuales que se traspasaron a la Afore "Z" con una permanencia menor a 60 días en la Afore anterior en el periodo abril-junio de 2007.

9. Total de cuentas individuales traspasadas tres veces o más durante el periodo junio 2006-junio 2007, que realizaron su último traspaso entre abril y junio de 2007, actualmente en la Afore "Z".

10. Porcentaje respecto del total de traspasos de la Afore "Z" que son rechazados por presentar expedientes irregulares.

Traspasos Afore-Afore (últimos 12 meses)

Mes	Traspasos de trabajadores afiliados	Traspasos de trabajadores asignados[1]
Agosto 2006	323,082	50,131
Septiembre 2006	408,893	70,681
Octubre 2006	343,969	53,961
Noviembre 2006	329,341	57,695
Diciembre 2006	326,290	50,591
Enero 2007	315,906	57,758
Febrero 2007	292,341	51,531
Marzo 2007	319,040	53,281
Abril 2007	289,388	45,377
Mayo 2007	272,357	41,530
Junio 2007	329,821	47,407
Julio 2007	275,842	39,936

[1] Corresponden a traspasos de trabajadores que fueron asignados por la Consar a una Afore y decidieron afiliarse a otra administradora.

Hubo 2 mil 550 quejas por traspasos indebidos (denuncias presentadas ante la Consar y la Condusef).

Fueron suspendidos 980 agentes promotores por acciones relacionadas con traspasos indebidos.

datos (vea el recuadro "Indicadores de prácticas de traspasos".

Por su parte, el presidente de la Amafore asevera que la posibilidad de malas prácticas es mayor en aquellas administradoras con más traspasos realizados y más promotores, aunque tampoco se arriesga a dar algún nombre en concreto.

Para Javier Moreno, presidente del Consejo de Pensiones, las nuevas reglas y sanciones sirvieron para que durante 2007 el sistema se depurara de los malos promotores. Considera que además de captar nuevos clientes, la labor principal de estas personas en el futuro será explicar el funcionamiento de las Afores, sobre todo sus bondades.

Los números

De acuerdo con datos de la Consar, hasta agosto de 2007 se tenían los siguientes registros:

- 2 mil 550 quejas por traspasos indebidos (denuncias presentadas ante la Consar y la Condusef).
- Se rechazaron más de 74 mil 200 solicitudes de traspaso.
- Se revirtieron más de mil 200 traspasos indebidos.
- Se aplicaron 195 resoluciones de multas contra Afores (cada resolución abarca varias multas).
- Fueron suspendidos 980 agentes promotores por acciones relacionadas con traspasos indebidos.

La vocera de la Consar destaca el apoyo de los medios de comunicación para formar conciencia entre las personas sobre la importancia de vigilar sus recursos para el retiro. De hecho, afirma que las 2 mil 550 denuncias de traspasos indebidos registrados hasta agosto de este año (más de las presentadas durante el mismo periodo en el año anterior) no significan que el problema esté creciendo, sino que, al tener mayor información, la gente denuncia más. Por su parte Francisco González, representante del sector, explica: "que haya más denuncias no significa que existan más traspasos indebidos, es muy probable que muchos de éstos se llevaron a cabo durante 2006 y que la gente esté denunciando hasta ahora".

Humberto Daza Díaz, jefe del departamento de Estadísticas y Encuestas de la Condusef, coincide con el resto de los entrevistados en que el problema disminuirá a partir de marzo de 2008 con la entrada en vigor de las nuevas reglas del juego. Y explica que actualmente el trabajador puede cambiarse de Afore las veces que quiera, siempre y cuando se cambie a una administradora que le cobre menor comisión, por lo que los traspasos pueden sumar decenas (hay 21 administradoras en el mercado); a partir del próximo 15 de marzo las personas podrán traspasar su cuenta una vez por año y sólo una más cuando la Afore le ofrezca un mayor rendimiento neto; es decir, como máximo dos veces al año. Con estas nuevas disposiciones se frenará el problema desde su origen.

Todos los entrevistados coinciden en la importancia de que la gente se mantenga informada y sobre todo que denuncien cualquier irregularidad.

Fuentes Entrevistas con Vanessa Rubio, vocera de la Consar • Lic. Humberto Daza Díaz, jefe del departamento de Estadísticas y Encuestas de la Condusef • CP Francisco González, presidente de la Amafore • Gabriel Jiménez, director de análisis y estadísticas de Condusef • circulares Consar 28-15 y 28-16 • www.consar.gob.mx • www.condusef.gob.mx • www.cnnexpansion.com

¿Cuánto cuestan?

Seguros de vida

¿Qué ofrecen?

Foto Archivo

Suceso inevitable en el que pocos se detienen a pensar es la muerte. Y aunque la vida humana es irremplazable, mediante un seguro de vida es posible proteger la seguridad financiera y la calidad de vida de la familia o beneficiarios del asegurado. Aquí le informamos lo que necesita saber sobre este asunto.

Por Carlos Enrique García Soto

Después de cubrir las necesidades primarias como casa, comida y sustento, es indispensable cuidar el ahorro, la inversión y asegurar los bienes materiales, lo que contribuye a garantizar que los objetivos financieros de la familia se realicen, independientemente de los imponderables que se presenten.

Un seguro de vida funciona para reemplazar el ingreso que obtendría el asegurado en caso de muerte o incapacidad para cubrir gastos y pagar deudas en su nombre, por ejemplo, gastos funerarios, impuestos y cuentas pendientes, entre otros.

La Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS) define el seguro de vida como un instrumento cuyo propósito es garantizar la tranquilidad económica de la familia. En el caso de que el asegurado sufra invalidez o fallezca, la aseguradora pagará a los beneficiarios la suma asegurada, de acuerdo con las condiciones contratadas. Para ello, el requisito fundamental es que la póliza se encuentre vigente.

Foto Archivo

El valor de la póliza del seguro de vida varía en las diferentes etapas de la vida. Hay una relación directa entre las responsabilidades económicas con terceros y la necesidad de cubrir riesgos.

Diferentes seguros según el tipo de contrato

Individual	Lo contrata una persona física con la finalidad de cubrirse o cubrir a sus beneficiarios de alguna eventualidad como fallecimiento, invalidez, supervivencia o pérdidas orgánicas.
De grupo	Sin necesidad de examen médico obligatorio, el contratante solicita el seguro sobre la vida de un grupo asegurable, constituido por lo menos del 75% de los miembros que lo formen. Cubre principalmente los siguientes riesgos: fallecimiento, invalidez, supervivencia y pérdidas orgánicas.
Colectivo	Es el seguro que el contratante solicita para un grupo asegurable que no cumpla con alguna característica solicitada en el seguro de grupo.

Fuente: AMIS, septiembre de 2007.

Foto Archivo

Profeco lo respalda

Algunas tiendas departamentales "premian" el buen manejo de la línea de crédito de sus clientes, quienes hasta que reciben sus estados de cuenta se enteran de que deben pagar seguros que jamás solicitaron.

Recuerde que para cualquier proceso de compra-venta se requiere del acuerdo explícito del cliente, es decir, el consentimiento por escrito y la firma.

En caso de que un establecimiento comercial le imponga sin su consentimiento la compra de un seguro de vida puede presentar su queja al Teléfono del Consumidor al 5568-8722 si vive usted en el D.F. y área metropolitana, o al 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República. Si el conflicto se presenta con una institución financiera, puede acudir a la unidad de atención especializada del propio banco o a la Condusef.

The National Endowment for Financial Education, organismo norteamericano que fomenta la educación financiera, como regla general recomienda que el valor de una póliza de vida sea el equivalente de 8 a 14 veces los ingresos anuales, lo que permitiría a la familia (beneficiarios) mantener su calidad de vida por un lapso de 8 a 14 años. De acuerdo con la AMIS, lo recomendable es destinar entre 5% y 10% del ingreso del asegurado para el pago del seguro, que si no es propiamente un ahorro líquido, sí es una inversión.

Y si la situación económica del asegurado lo permite, se deben preferir pagos anuales, ya que los fraccionados (mensuales o semestrales) conllevan recargos por financiamiento.

La elección de un seguro de vida dependerá de las necesidades de protección y de la capacidad de ahorro del asegurado. Pablo Rey, director ejecutivo de mercadotecnia y soporte a ventas de MetLife México aconseja que el consumidor debe pensar en el desembolso que realizará antes de contratar el seguro que más le convenga. Para ello el contratante debe tener en cuenta, además de la suma asegurada, las coberturas y la flexibilidad del producto, es

¿Quiénes venden seguros?

Agente de seguros	Persona física o moral que cuenta con una cédula expedida por la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF) para llevar a cabo labores de asesoría e intermediación en seguros. Ofrece varias opciones de planes y compañías. Por ningún motivo acepta dinero por los servicios que presta.
Bancos	Los ejecutivos de cuenta en las sucursales bancarias son quienes ofrecen estos productos. El cargo se hace automático a una cuenta de cheques, de ahorro, tarjeta de crédito o débito. Algunas instituciones emiten la póliza de forma inmediata.
Compañías de seguros en internet	La mayoría de las aseguradoras tienen información disponible en la red. No cotizan en línea pero sí ofrecen un directorio de servicios y aceptan pagos o depósitos en línea. Permiten enviar datos personales para canalizar con uno de sus agentes.
Establecimientos comerciales	Algunas tiendas departamentales ofrecen seguros de vida o complementarios a clientes con tarjeta de crédito del propio establecimiento. Aunque generalmente son económicos y confiables, es recomendable leer la "letra pequeña" de los contratos. El cliente debe estar al corriente con el pago de su crédito para poder contratar este servicio.

decir, debe preguntar si puede o no aumentar la suma asegurada cuando los gastos sean mayores, tal vez porque creció la familia, y sobre todo si puede pagar el seguro.

La póliza es un contrato que indica de manera clara y precisa las obligaciones de las partes, en que la obligación más importante para el que adquiere el seguro de vida es decir la verdad; la póliza define los bienes y riesgos cubiertos, las exclusiones, los beneficios adicionales contratados y los deducibles, principalmente. Por tal motivo es importante que este documento sea de fácil lectura y que la compañía explique muy claramente lo que cubre, a qué edad se termina el derecho como asegurado y si el precio del seguro cambia cada año, entre otros factores.

Tipos de seguro de vida

De acuerdo con la AMIS, según el tipo de contrato, los seguros de vida se clasifican en individual, colectivo y de grupo (vea el recuadro "Diferentes seguros según el tipo de contrato").

Por el tipo de plan tradicional, los seguros se clasifican en temporal, vitalicio y dotal.

Temporal. Son más accesibles en costo. Se pagan año con año y sólo en caso de siniestro se le entrega la suma asegurada a quien se disponga. Éstas son sus principales características:

- Con una inversión menor es posible comprar una cantidad mayor de cobertura (es más económico para asegurados jóvenes).
- Las pólizas pueden ser canceladas o renovadas al final del periodo de cobertura.
- Las pólizas suelen ser más costosas cada vez que se renuevan.
- No ganan valor en efectivo.
- El seguro puede convertirse a una póliza permanente.

Vitalicio. En este caso la aseguradora pagará la suma asegurada al ocurrir el fallecimiento, indepen-

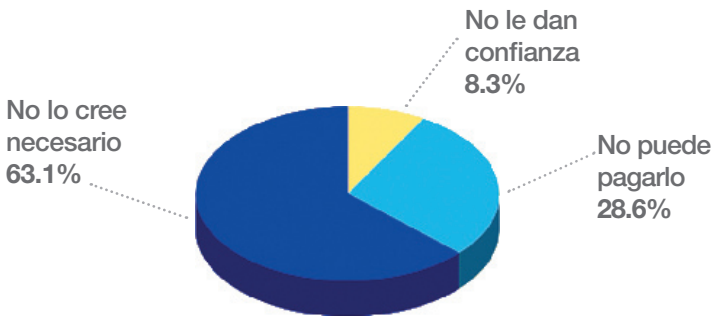
¿Cómo contratamos seguros de vida?

De acuerdo con datos de la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF), al cierre del primer trimestre de 2007, en México existían 53 compañías que ofrecen seguros de vida, de las cuales cinco concentran más de 60% del mercado (Metlife México con 30.9%; Grupo Nacional Provincial 9.9%, Seguros Banamex 9.1%, Seguros Monterrey New York Life 8.4%, Grupo Financiero Banorte 8.1%).

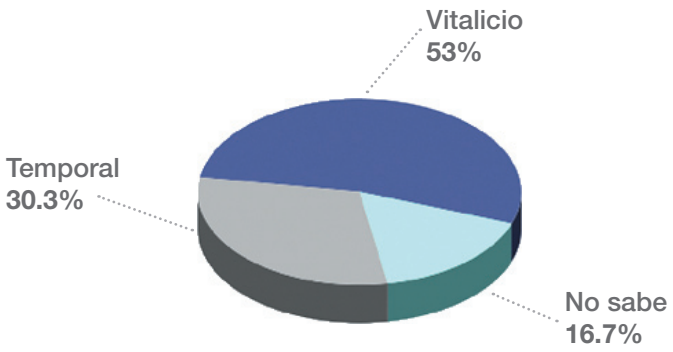
Aunque en México la penetración de los seguros es de 1.68% del Producto Interno Bruto (PIB), de acuerdo con la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF), el mercado de seguros, dominado hasta hace una década por empresas especializadas, registra una creciente competencia debido a la participación de grupos financieros y establecimientos comerciales, ligado al incremento del crédito al consumo.

Para conocer los hábitos de uso de los seguros de vida, entre el 24 y 27 de agosto de 2007 el Departamento de Encuestas de la Dirección General de Estudios sobre Consumo, Profeco, aplicó un sondeo a 150 personas mayores de 18 años en la Ciudad de México.

Los resultados muestran que 44% de las personas entrevistadas cuenta con un seguro de vida. La mayoría de los que no lo tienen no lo cree necesario, como se muestra en la siguiente gráfica:



La mayoría de los que si cuentan con un seguro de vida (53%) lo tienen del tipo vitalicio, como se observa en la siguiente gráfica:



Los datos completos de la encuesta los puede consultar en el sitio de Profeco: www.profeco.gob.mx.

Foto Archivo

Si es beneficiario...

Para mayores datos sobre cómo cobrar un seguro de vida, consulte el boletín electrónico 50 de Brújula de compra en el sitio de Profeco, www.profeco.gob.mx. Más aún, después del fallecimiento de un familiar, los deudos pueden acudir a cualquiera de las delegaciones de la Condusef para saber si existe alguna póliza a su nombre, por medio de una solicitud en el Sistema de Información sobre Asegurados y Beneficiarios de Seguros de Vida (SIAB-Vida) de dicho organismo. El solicitante recibirá respuesta en un plazo de 20 días hábiles.

dientemente de la edad del asegurado cuando se presente el suceso. Éstas son sus características:

- Cuesta más que el temporal.
- Ofrece cobertura de por vida.
- Gana valor en efectivo.
- No puede convertirse a otro tipo de póliza.

Dotal (universal). Sin mediar el fallecimiento, permite al asegurado obtener un reembolso por sus aportaciones. Puede contratarse a plazos de 5, 10, 15, 20 y 25 años, en pesos, unidades de inversión (UDI's) o dólares, además existe la opción de pagar una prima adicional para cubrir al asegurado en caso de incapacidad total o permanente. En este tipo de seguro hay penalización en caso de cancelar la póliza antes del tiempo pactado. Estas son otras características:

- Cuesta más que el temporal.
- Ofrece al contratante una suma asegurada al término del plazo, y a los beneficiarios en caso de fallecimiento del titular.
- Es recomendable para formar un capital.
- Requiere un esfuerzo de ahorro, pero otorga un premio.

A su vez, La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), clasifica los seguros de vida de acuerdo con el tipo de plan:

Sobrevivencia. El beneficiario (en este caso, el propio asegurado) percibirá la suma asegurada si vive hasta la fecha predeterminada.

Fallecimiento. El beneficiario (que puede ser una o varias personas) recibirá la suma asegurada estipulada cuando se produzca el fallecimiento del asegurado (siempre que ocurra antes del plazo de duración del seguro, que es de 20 años).

Dotal mixto. Está integrado por un seguro de riesgo y uno de ahorro. Si el asegurado fallece antes del plazo previsto, se entregará a sus beneficiarios la indemnización estipulada; si sobrevive se le entrega-

El costo de un seguro de vida individual depende de la edad, del sexo, y de si se es fumador o no, así como del monto de la suma asegurada.

rá la suma asegurada establecida. Se puede contratar de manera individual o mancomunada, es decir, para dos o más personas. En este último caso, el seguro ofrece mayor protección a menor costo.

La importancia del agente de seguros

Para contratar un seguro de vida, puede solicitarlo a través de los agentes o corredores de seguros, ya sea que éstos formen parte de una empresa o banco, o que sean agentes que ofrecen seguros de varias empresas (vea el recuadro "¿Quiénes venden seguros?"). El agente de seguros debe proporcionar la siguiente información:

- Los requisitos para contratar el seguro, periodicidad de pagos, en qué consiste la póliza, las exclusiones de la misma y el procedimiento para cobrar la indemnización, entre otros.
- En caso de cobrar la suma asegurada, que explique a dónde y con quién dirigirse, así como la documentación necesaria para hacer el reclamo del cobro.
- A partir de la información fidedigna que el consumidor proporcione, asesorarlo e identificar sus necesidades de protección o de ahorro.
- Ofrecer un seguro que cubra los riesgos a los cuales está expuesto el consumidor, además de otorgarle el mejor costo posible según la cobertura seleccionada.
- Que explique correctamente las características, ventajas, limitaciones y exclusiones del producto, porque el usuario puede confundirse y hacer una mala elección.

Foto Archivo

¿Dudas? ¿Problemas?

De acuerdo con la duda o la naturaleza del problema, acuda a alguna de las siguientes instituciones:

- Si requiere información sobre el sector, puede contactar con la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros, A.C. (AMIS) al 5662-6161 para el D.F., o en www.amis.org.mx
- Para contactar con un agente de seguros puede comunicarse a la Asociación de Agentes de Seguros y Fianzas, A.C., al 5511-3118 en el D.F., o consulte www.amasfac.com.mx
- Para verificar que el agente y la compañía aseguradora estén autorizados por la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF), o bien, para denunciar problemas relacionados con su agente, llame al 01-800-703-0400, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República, o al 5724-7551 si vive usted en la Ciudad de México; también puede consultar www.cnsf.gob.mx
- En caso de reclamación hacia la aseguradora, presente su inconformidad ante la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) al 01-800-999-8080, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República. Si vive usted en la Ciudad de México, llame al 53-400-999, o consulte www.condusef.gob.mx

Costo mensual aproximado de un seguro de vida temporal para una persona de 36 años

Aseguradora	Edad límite de la cobertura	Suma asegurada ($)	Pago mensual ($)	Principal cobertura
Seguros Bancomer	60	500,000	172.90	Fallecimiento, muerte accidental o por enfermedad.
Seguros Banamex	60	1,000,000	328.18	Muerte accidental o por enfermedad; anticipo por enfermedad terminal del 50% y anticipo por defunción del 10% de la suma.
General de Seguros	64	1,000,000	512.00	Muerte accidental o por enfermedad.
HSBS Seguros	64	1,000,000	749.46	Fallecimiento, muerte accidental, invalidez total o permanente, gastos funerarios, asistencia médica y legal.
HSBS Seguros	64	1,000,000	749.46	Fallecimiento, muerte accidental, invalidez total o permanente, gastos funerarios, asistencia médica y legal.
GNP Grupo Nacional Provincial	65	1,000,000	800.00	Muerte accidental o por enfermedad; anticipo por enfermedad terminal y anticipo por defunción del 30% de la suma.
Banorte Generalli	56	1,000,000	805.43	Fallecimiento, muerte accidental o pérdidas orgánicas, pago de suma por invalidez.
Mapfre Tepeyac	65	1,000,000	867.00	Básica, exención de primas por invalidez, servicio funerario individual.

Nota: La información presentada es estrictamente de carácter informativo y no es definitiva. El costo del seguro varía de acuerdo con la edad, estado de salud, condiciones del seguro según la suma asegurada y beneficios adicionales.
Fuente Información proporcionada por los agentes de seguros y personal bancario.

> Considere que para presentar una inconformidad por un contrato de seguros, cuenta con un periodo de dos años a partir de la fecha de firma.

Al respecto, Cristina Rohde, asesora de la presidencia de la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF), señala: "Es muy importante que el agente que asesore al consumidor esté bien preparado y, sobre todo, autorizado por la CNSF".

Cuánto cuesta un seguro

El costo de un seguro de vida individual depende de la edad, el sexo, si se es fumador o no, así como del monto de la suma asegurada. Aunque en la actualidad algunas aseguradoras o bancos proporcionan cotizaciones por teléfono, para la cotización los agentes recomiendan una entrevista personal para contar con información fidedigna y detallada del cliente, y para ofrecer un plan de seguro personalizado de acuerdo con las necesidades reales de protección y ahorro del consumidor.

La Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco recabó precios de algunas empresas aseguradoras. El ejercicio consistió en solicitar información sobre un seguro de vida individual temporal para una persona de 36 años, fumador moderado, por un monto de un millón de pesos.

Según las características del seguro y de la empresa con la cual se contrate, la cantidad que tendrá que desembolsar el usuario oscila entre $328 y $867 mensuales, como se observa en la tabla de esta página.

Recomendaciones

Antes de tomar la decisión de contratar un seguro de vida, es

Foto Archivo

Calidad de la información

La Comisión Nacional para la Protección y defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), en su sitio de Internet (www.condusef.gob.mx), cuenta con una herramienta denominada Calificador de Información de Productos Financieros, que tiene como propósito informar a los usuarios (mediante una calificación cuyo valor máximo es 10) sobre la calidad de la información que generan las instituciones financieras.

Cada uno de los elementos evaluados (solicitud de seguro, carátula de la póliza, condiciones generales, estado de cuenta, cotización, recibo de primas y página web) tiene una ponderación específica dentro de la calificación total; dicho ponderador se aplica al 100% de lo obtenido en cada uno de los elementos. En el caso del seguro de vida individual, la Condusef realiza dos tipos de evaluación: Para los seguros que cuentan con un fondo en administración calificó la información que proporcionan 15 aseguradoras y evaluó a siete instituciones que no cuentan con este fondo. Cabe señalar que este comparativo no responde por la solvencia de la institución financiera ni tampoco por la bondad del producto. Para conocer la calificación de la información que ofrece la aseguradora de su interés, ingrese en la dirección http://portalif.condusef.gob.mx/calificador/

importante que cuente con información y asesoramiento adecuados para que elija el plan que más le convenga a usted y a su familia. Analice sus responsabilidades, examine sus condiciones particulares y escoja el seguro que se ajuste a sus necesidades. Y no olvide que algo muy importante al momento de contratar un seguro de vida, es decir la verdad.

Antes de firmar, considere lo siguiente:

- Lea el contrato y revise los datos de la póliza para evitar confusiones. Pida a su asesor que le resuelva cualquier duda.
- No pague en efectivo ni con cheque en blanco; en su caso, utilice cheques a nombre de la empresa.
- Pague con puntualidad la prima de la póliza.
- No firme solicitudes en blanco.
- Designe a los beneficiarios.
- Tenga copia de toda la documentación correspondiente.

Considere además que para presentar una inconformidad por un contrato de seguros, cuenta con un periodo de dos años a partir de la fecha de firma. Para resolver esta inconformidad, como primera instancia, infórmese sobre la ubicación de la unidad especializada de atención a usuarios que se encuentra dentro de su aseguradora. (Vea el recuadro "¿Dudas? ¿Problemas?")

Fuentes Lic. Pablo Rey, director ejecutivo de Mercadotecnia y Soporte a Ventas de MetLife México • Lic. Cristina Rohde, asesora de la presidencia de la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas • Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) • Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros, A.C. • Asociación de Agentes de Seguros y Fianzas, A.C. • Información de las aseguradoras • www.nationwide.com

Foto José Rodríguez

Carriolas

Le informamos sobre las principales **características**, **desempeño** y **seguridad** que presentan las carriolas que se encuentran a la venta en el **mercado nacional**, para que usted, de acuerdo con su **gusto** y **presupuesto**, elija aquella que satisfaga la necesidad primordial de **trasladar** a su bebé de forma **cómoda**, **segura** y **práctica**.

La carriola es uno de los accesorios imprescindibles para los padres, ya que con ella pueden llevar al bebé prácticamente a cualquier lado, sin necesidad de cargarlo, y el niño cuenta con un lugar cómodo, seguro y espacioso. El mercado nacional ofrece a la venta una gran variedad de marcas y modelos de carriolas, desde las más sencillas hasta las más equipadas, por ejemplo:

Con sistema tipo sombrilla. Conocidas comúnmente como de bastón. Por lo general tienen precios por debajo de $1,000.

Plegables. Con mangos abatibles o fijos. Cuestan alrededor de $2,500.

Múltiples. Conocidas como 2 en 1, 3 en 1 y hasta 4 en 1, con precios que inclusive sobrepasan los $6,000, dependiendo de sus componentes y sofisticación, ya que estos modelos, al igual que las plegables, presentan, entre otras características, respaldo de posiciones, vestidura fácil de desmontar para su lavado, charolas portaalimentos, canastillas para guardar artículos del bebé e incluso frenos y resortes en las ruedas a modo de amortiguadores, pero además, entre sus principales características, la silla de la carriola puede soltarse del arnés que contiene las llantas para utilizarse directamente como portabebé, silla fija para alimentar al pequeño o asiento para el auto.

Como puede apreciarse, son muchas las variantes que se presentan en este tipo de productos. Sin embargo, para que el pequeño no extrañe demasiado los brazos de mamá, es necesario que el producto, además de bonito, sea cómodo y seguro, por lo que, para ayudar al consumidor en su decisión de compra, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar algunos modelos de carriolas de las principales marcas que se encuentran a la venta en las tiendas especializadas, departamentales y de autoservicio del país.

Ficha técnica

Periodo de análisis:
25 de julio al 10 de septiembre de 2007

Periodo de muestreo:
31 de julio al 5 de septiembre de 2007

Marcas/Modelos analizados:
12/19

Pruebas realizadas:
1,501

El estudio

Se examinaron 19 modelos de las 12 principales marcas de carriolas que se comercializan en el mercado nacional, confeccionadas con estructuras de aluminio y/o acero y en telas 100% poliéster y sus diferentes mezclas con este material. Cada artículo se sometió a 16 diferentes pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor. El etiquetado de las carriolas debía presentar la información en español requerida en la normatividad nacional vigente, como denominación del producto, datos del fabricante o comercializador responsable, país de origen y advertencias o leyendas precautorias.

Instructivo y garantía. Cada carriola debía presentar un instructivo de fácil lectura y entendimiento en el que se mostraran claramente las indicaciones de ensamble, mantenimiento, limpieza y operación, así como las precauciones para evitar daños al producto y al usuario. En cuanto a la garantía, se verificó que cumpliera con los requisitos establecidos en la normatividad nacional vigente.

Materiales de fabricación. Se cuantificó el tipo y contenido de fibras del material textil con que fueron confeccionadas las carriolas, así como la densidad del relleno utilizado y el tipo de material con que está construido el arnés que sostiene la silla y las llantas, para que el consumidor elija el modelo que a su juicio pudiera ser más resistente o fácil de mantener. Esta información se enlista en las tablas de resultados como dato complementario, ya que el etiquetado de estos productos no requiere tal información.

Resistencia a la decoloración. Se verificaron las telas con las que están confeccionadas las carriolas con el propósito de constatar que los colores fueran firmes y no se degradaran por el roce de éstos con la ropa del bebé o por la exposición a la luz durante su mantenimiento o uso. Se verificó también que aquellos productos con especificación de "acabado retardante al fuego", en realidad lo fueran.

Acabados de los elementos de construcción y confección. Se revisó visualmente que los materiales textiles encontrados en las carriolas presentaran teñidos uniformes, sin manchas ni decoloraciones y que estuvieran libres de defectos e imperfecciones detectables a simple vista.

Con respecto a la confección, se verificó que presentaran costuras con un número de puntadas uni-

Normatividad

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-050-SCFI-2004. Información comercial. Etiquetado general de productos.
NOM-133/2-SCFI-1999. Productos infantiles. Funcionamiento de carriolas para la seguridad del infante. Especificaciones y métodos de prueba.
NOM-004-SCFI-2006. Información comercial. Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
NMX-A-084/1-INTEX-2005. Industrial textil. Fibras textiles. Parte 1. Análisis cuantitativo. Método de prueba.
NMX-A-165/2-INNTEX-1995. Determinación de la solidez del color a la luz artificial, prueba de la lámpara de decoloración de arco xenón.
ASTM D 6413. Resistencia a la flama de textiles. Metodologías internas del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Foto José Rodríguez

forme, sin fruncidos, ondulaciones o deformaciones provocadas por un mal corte de la tela.

Se comprobó también que las partes que integran la carriola presentaran una simetría adecuada, broches correctamente adheridos a la tela con alta resistencia al desprendimiento o que cualquier otro sistema de unión del textil con el armazón, así como los seguros y elementos de ensamble de éste, funcionaran adecuadamente para garantizar un buen soporte y un correcto funcionamiento. Además se confirmó que las carriolas no presentaran orillas filosas, protuberancias o puntas que pudieran poner en riesgo la integridad física del bebé.

Seguridad de uso. Las pruebas que directamente se involucran con la seguridad del producto hacia los usuarios, determinantes para la certificación y permiso de fabricación, comercialización y uso, son las siguientes:

a) **Mecanismos de seguridad.** Una vez que la carriola (del tipo plegable) se armó y colocó en la posición de uso que recomienda el fabricante en su instructivo, se confirmó que el diseño presentara un dispositivo de aseguramiento para impedir que la carriola se doblara accidentalmente al estar en uso.

Foto José Rodríguez

Recomendaciones de compra

- Las carriolas deben escogerse con base en el peso y estatura del niño.
- Tenga en cuenta el espacio que requiere la carriola para su almacenamiento y evalúe la viabilidad de guardarla tanto en el portaequipajes de su auto como en el lugar destinado para este producto dentro de la casa.
- Al escoger una carriola es necesario tener en cuenta, además de su calidad y seguridad, su peso y diseño, ya que muchas mamás deben desplazarse solas con el bebé y al momento de llevarlo en brazos, algunas carriolas pueden resultar muy pesadas e incluso difíciles de doblar sin ayuda adicional.
- Si acostumbra andar sobre superficies desiguales prefiera carriolas con ruedas grandes, ya que éstas les permiten rodar con facilidad.
- Antes de adquirir algún producto, asegúrese de que la carriola seleccionada no presente defectos visibles en sus acabados, y que en el interior del empaque se encuentre todo lo que se describe en el etiquetado exterior y/o en el manual de usuario.
- Antes de seleccionar una carriola visualice las condiciones climáticas y sus costumbres al pasear, ya que algunos modelos cuentan con toldos gruesos que protegen al bebé de los rayos del sol sin sofocarlo; otros presentan toldos impermeables a prueba de lluvia; otros incluyen ambos.
- Antes de adquirir un producto, pida al vendedor que le indique la forma correcta de desplegar y plegar la carriola, para que usted pueda evaluar la facilidad o dificultad con que este proceso se lleva a cabo.
- Antes de comprar solicite al vendedor que le muestre la lista de establecimientos donde se pueden adquirir los accesorios disponibles para el producto (si éstos no vienen incluidos) y los centros de servicio. Verifique la cercanía de los mismos con respecto a su hogar.

Carriolas tipo sombrilla (de bastón)

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (meses)	Información al consumidor e instructivos	Seguridad de uso	Pruebas a la tela				Dimensiones								Material de las llantas y estructura	Características y atributos	Evaluación global de calidad
				Identificación y contenido de fibras		Acabado retardante al fuego	Resistencia a la decoloración	Carriola plegada			Peso (Kg)	Asiento para el auto			Peso (Kg)			
				Verificado	Acojinamiento			Largo cm	Ancho cm	Alto cm		Largo cm	Ancho cm	Ancho cm				
Peg-Perego / PLIKO P3 Classico / Italia	3	Completa*	Cumple	100% poliéster	Alto (fibra de poliéster)	No indica pero cumple(7)	E	113	37	42	8.9	---	---	---	---	Estructura de aluminio con 8 llantas de poliuretano.	b(4), e, i, l, m, p, t(2), w, x	**E**
Bebé Confort / Loola Full / Francia	24(1)	Completa	Cumple	100% poliéster	Medio (fibra de poliéster)	No indica pero cumple(7)	E	108	42	40	12.7	70	42	46	3.8	Estructura de aluminio con 6 llantas de poliuretano.	b(3), g, i, l, p, s(3), t(2), w, x , y(2), a1	**E**
Maclaren / Techno XT / China	12	Completa	Cumple	100% poliéster	Bajo (fibra de poliéster)	Cumple(4)	E	110	37	40	7.3	---	---	---	---	Estructura en combinación de aluminio y tubular de acero con 8 llantas de poliuretano.	b(4), h, i, l, n, t(3)	**MB**
Maclaren / Quest / China	12	Completa	Cumple	100% poliéster	Bajo (fibra de poliéster)	Cumple(4)	E	110	33	27	5.8	---	---	---	---	Estructura en combinación de aluminio y tubular de acero con 8 llantas de poliuretano.	b(4), f, i, l, n	**MB**
Prenatal / Take Away Eco Tot & Buma / China	12	Completa	Cumple	100% poliéster	Bajo (espuma de poliuretano)	No indica pero cumple(7)	No indica pero cumple(7)	117	29	28	4.3	---	---	---	---	Estructura de aluminio con 8 llantas de poliuretano.	b(2), d, l, n	**MB**
Prinsel / Sport (5112) / México	3	Incompleta**	Cumple	100% poliéster	Bajo (espuma de poliuretano)	No indica pero cumple(7)	E	118	35	48	6.9	---	---	---	---	Estructura tubular de acero con 8 llantas de EVA.	c, d, i, k, m, n, v, w	**MB**
Infanti / D202A / México	3	Completa	Cumple	100% poliéster	Sin acojinamiento	No indica pero cumple(7)	MB	106	30	19	3.3	---	---	---	---	Estructura tubular de acero con 8 llantas de poliuretano.	a, d, k, n	**MB**
Handell / 8010 / México	Las muestras analizadas no cumplieron con los requerimientos mínimos de seguridad solicitados por la norma oficial mexicana NOM-133/2-SCFI-1999, Productos infantiles - Funcionamiento de carriolas para la seguridad del infante - Especificaciones y métodos de prueba.																	
Handell / 8010 A / México																		

E= Excelente **MB**= Muy Bien **B**= Bien **R**= Regular **P**= Pobre

Notas:

* No presenta nombre, denominación o razón social del importador en el instructivo, pero sí en la póliza de garantía

** No describe el procedimiento para utilizar el sistema de sujeción del ocupante.

(1) La comercializadora (ANJA, S.A. de C.V.) actualmente ofrece una garantía de 24 meses a partir de la fecha de compra, igual a la garantía de origen otorgada por el fabricante (incluida en su "Manual de instrucciones").

(2) El porta-bebé se adquiere por separado y el modelo evaluado fue: Creatis, país de origen: Portugal. La colocación de los módulos es independiente, lo que disminuye espacio y peso.

(3) El sistema de sujeción de la silla al arnés metálico sobre el eje horizontal medio permite recostar la silla a diferentes ángulos sólo con liberar sus manerales plásticos a los costados de la silla.

(4) Indica, en idioma inglés, que cumple con el boletín técnico 116 y 117 -DCA-, sin embargo , sólo cumple con el boletín 116 (cigarrillo encendido).

(5) Indica, en idioma inglés, que cumple con el boletín técnico 116 -DCA- (cigarrillo encendido).

(6) Indica, en idioma inglés, que cumple con el boletín técnico 117 -DCA-, sin embargo, sólo cumple con el boletín 116 (cigarrillo encendido).

(7) En su etiquetado no indica si cumple o no con alguna prueba para acabado retardante al fuego, sin embargo, no promueve la ignición o flama al ser expuesto el textil a la acción directa de un cigarro encendido.

Características y atributos

a Respaldo fijo
b Respaldo de (No.) posiciones
c Respaldo con ajuste variable de posición
d Capota plegable
e Capota plegable desmontable
f Capota plegable con porta objetos
g Capota plegable con impermeable desmontable
h Capota plegable expandible con sierre
i Canasta porta objetos en la parte inferior
j Canasta porta objetos en la parte inferior con cierre
k Sistema de sujeción en cintura (3 puntos)
l Sistema de sujeción en cintura y hombros (5 puntos)
m Descansa pies ajustable a diferentes posiciones
n Frenos de pedal en ruedas traseras

Precios levantados del 14 de agosto al 5 de septiembre de 2007

Ciudad de México y zona metropolitana				León				Mérida			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
10,100	Campanita Bebé & Enfant										
4,900	Campanita Bebé & Enfant y Liverpool										
3,600	Campanita Bebé & Enfant	3,745	El Palacio de Hierro								
3,900	Campanita Bebé & Enfant y Liverpool			3,990	Liverpool			3,990	Liverpool		
1,049	Campanita Bebé & Enfant	1,199	Liverpool	1,199	Liverpool y Sears			1,199	Liverpool		
489	Soriana	549	Fábricas de Francia, Liverpool y Campanita Bebé & Enfant	549	Liverpool						
248	Bodega Aurrerá y Wal Mart	300	Gigante								

o Frenos de pedal en ruedas traseras y delanteras
p Frenos accionados por botón (con chicote) en ruedas traseras
q Frenos con pedal de barra que acciona al mismo tiempo ambas ruedas
r Frenos de pedal en ruedas traseras y de manija con chicote en rueda delantera
s Manubrio(s) ajustable(s), (No.) de posiciones -giro-
t Mango ajustable de (No.) alturas
u Charolas porta-alimentos (para padres) en el mango
v Charolas porta-alimentos (para el bebé) en la barra frontal del asiento
w Barra frontal desmontable
x Sistema de liberación para el plegado de la carriola en el mango
y Incluye asiento para el auto (porta-bebé)
z Mango abatible (enfrente, atrás)
a[1] El sistema de sujeción del arnés con silla (o porta-bebé, si lo presenta) permite colocarla con vista en dirección a la circulación o hacia atrás

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
** Este modelo de carriola sólo se encontró en Aguascalientes y Querétaro.

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22, o bien en www.profeco.gob.mx. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Carriolas plegables

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (meses)	Información al consumidor e instructivos	Seguridad de uso	Pruebas a la tela				Dimensiones								Material de las llantas y estructura	Características y atributos	Evaluación global de calidad
				Identificación y contenido de fibras		Acabado retardante al fuego	Resistencia a la decoloración	Carriola plegada			Peso (Kg)	Asiento para el auto			Peso (Kg)			
				Verificado	Acojinamiento			Largo cm	Ancho cm	Alto cm		Largo cm	Ancho cm	Alto cm				
Evenflo / Journey Premier Zoo Frieds (14439) / China	3	Completa	Cumple	100% poliéster	Medio (fibra de poliéster)	Cumple[6]	E	114	55	44	9.4	78	48	35	3.3	Estructura tubular de acero con 6 llantas de EVA.	b[2], d, i, k, n, u, v, y	**E**
Graco / 6712PWC3 / China	3	Completa	Cumple	100% poliéster	Medio (fibra de poliéster)	No indica pero cumple[7]	E	87	56	43	7.6	---	---	---	---	Estructura tubular de acero con 6 llantas de poliuretano.	b[2], d, i, k, n, u, v, x	**E**
Infanti / GB01 / China	3	Completa	Cumple	100% poliéster	Medio (fibra de poliéster)	Cumple[4]	E	90	76	51	10.8	80	52	41	3.9	Estructura de aluminio con 4 llantas de poliuretano	b[3], h, j, l, o, t[3], u, w, y, z	**E**
Prinsel / Paris (5193) / México	3	Completa	Cumple	66% poliéster, 34% algodón	Medio (fibra de poliéster)	No indica pero cumple[7]	E	93	57	45	9.7	---	---	---	---	Estructura tubular de acero con 6 llantas de EVA.	b[4], d, i, k, q, u, v, w,	**E**
Safety 1ST / 01929PAC / China	3	Completa	Cumple	100% poliéster	Medio (fibra de poliéster)	Cumple[4]	E	95	86	42	9.1	78	46	42	3.9	Estructura en combinación de aluminio y tubular de acero con 4 llantas de poliuretano.	c, d, i, l, n, u, v, x, y	**E**
Lubby / CD-J003A / China	24	Completa	Cumple	100% poliéster	Baja (espuma de poliuretano y fibra de poliéster)	No indica pero cumple[7]	E	98	60	55	10.6	---	---	---	---	Estructura tubular de acero con 3 llantas inflables de hule	b[3], f, i, l, r, s[5], t, u, v, w	**MB**
Evenflo / American Ride (12093) / China	3	Completa	Cumple	56% algodón, 44% poliéster	Medio (fibra de poliéster)	Cumple[6]	MB	84	55	35	9.5	---	---	---	---	Estructura tubular de acero con 6 llantas de EVA.	b[3], f, i, k, n, z	**MB**
Prinsel / Firenze (5189) / China	3	Incompleta**	Cumple	77% poliéster, 23% algodón	Medio (fibra de poliéster)	No indica pero cumple[7]	E	97	58	50	11.1	73	47	38	3.6	Estructura tubular de acero con 6 llantas de EVA.	b[4], d, i, k, q, u, v, x, y	**MB**
Lubby / CD-S200ABC / China **D'Bebé** / Buggy / Taiwán	Las muestras analizadas no clumpieron con los requerimientos mínimos de seguridad solicitados por la norma oficial mexicana NOM-133/2-SCFI-1999, Productos infantiles - Funcionamiento de carriolas para la seguridad del infante - Especificaciones y métodos de prueba.																	

E= Excelente

MB= Muy Bien

B= Bien

R= Regular

P= Pobre

Notas:

* No presenta nombre, denominación o razón social del importador en el instructivo, pero sí en la póliza de garantía

** No describe el procedimiento para utilizar el sistema de sujeción del ocupante.

(1) La comercializadora (ANJA, S.A. de C.V.) actualmente ofrece una garantía de 24 meses a partir de la fecha de compra, gual a la garantía de origen otorgada por el fabricante (incluida en su "Manual de instrucciones").

(2) El porta-bebé se adquiere por separado y el modelo evaluado fue: Creatis, país de origen: Portugal. La colocación de los módulos es independiente lo que disminuye espacio y peso.

(3) El sistema de sujeción de la silla al arnés metálico sobre el eje horizontal medio, permite recostar la silla a diferentes ángulos sólo con liberar sus manerales plásticos a los costados de la silla.

(4) Indica, en idioma inglés, que cumple con el boletín técnico 116 y 117 -DCA-, sin embargo, sólo cumple con el boletín 116 (cigarrillo encendido).

(5) Indica, en idioma inglés, que cumple con el boletín técnico 116 -DCA- (cigarrillo encendido).

(6) Indica, en idioma inglés, que cumple con el boletín técnico 117 -DCA-, sin embargo, sólo cumple con el boletín 116 (cigarrillo encendido).

(7) En su etiquetado no indica si cumple o no con alguna prueba para acabado retardante al fuego, sin embargo, no promueve la ignición o flama al ser expuesto el textil a la acción directa de un cigarro encendido.

Características y atributos

a Respaldo fijo
b Respaldo de (No.) posiciones
c Respaldo con ajuste variable de posición
d Capota plegable
e Capota plegable desmontable
f Capota plegable con porta objetos
g Capota plegable con impermeable desmontable
h Capota plegable expandible con sierre
i Canasta porta objetos en la parte inferior
j Canasta porta objetos en la parte inferior con cierre
k Sistema de sujeción en cintura (3 puntos)
l Sistema de sujeción en cintura y hombros (5 puntos)
m Descansa pies ajustable a diferentes posiciones
n Frenos de pedal en ruedas traseras

Ciudad de México y zona metropolitana				León				Mérida			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
2,100	Liverpool										
6,499	El Palacio de Hierro	6,500	Campanita Bebé & Enfant								
1,569	Chedraui	2,189	Sears	1,689	Súper Ofertas del Centro	2,189	Sears	1,569	Chedraui		
3,995	Campanita Bebé & Enfant			3,470	Baby Center						
1,059	Coppel							1,059	Coppel		
1,328	Wal Mart							1,269	Chapur		
3,608	Suburbia	3,890	Fábricas de Francia y Liverpool	3,889	Sears	3,890	Liverpool	3,882	Chapur	3,890	Liverpool
1,659	Coppel			1,659	Coppel			1,659	Coppel		
2,900	D' Bebé										

o Frenos de pedal en ruedas traseras y delanteras
p Frenos accionados por botón (con chicote) en ruedas traseras
q Frenos con pedal de barra que acciona al mismo tiempo ambas ruedas
r Frenos de pedal en ruedas traseras y de manija con chicote en rueda delantera
s Manubrio(s) ajustable(s), (No.) de posiciones -giro-
t Mango ajustable de (No.) alturas
u Charolas porta-alimentos (para padres) en el mango
v Charolas porta-alimentos (para el bebé) en la barra frontal del asiento
w Barra frontal desmontable
x Sistema de liberación para el plegado de la carriola en el mango
y Incluye asiento para el auto (porta-bebé)
z Mango abatible (enfrente, atrás)
a[1] El sistema de sujeción del arnés con silla (o porta-bebé, si lo presenta) permite colocarla con vista en dirección a la circulación o hacia atrás.

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
** Este modelo de carriola sólo se encontró en Aguascalientes y Querétaro.
Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22, o bien en www.profeco.gob.mx. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Foto José Rodríguez

b) **Prueba de carga estática.** Con la carriola armada y colocada en posición de uso normal recomendada por el fabricante en su instructivo, se verificó que no presentara desprendimiento de elementos de sujeción, roturas en el forro o las costuras, fracturas o ladeos en la estructura, derrumbes de elementos o de la carriola en general. Para ello se posicionó un maniquí de 22 kg en el centro del área especificada para soportar al bebé, y en el centro de cualquier escalón o descanso para los pies.

c) **Prueba de frenos.** Se verificó que las carriolas contaran con sistema de frenos, diseñado y construido de tal forma que por sí mismo se mantuviera estable e impidiera la rotación mayor a 90º de por lo menos una de las ruedas al posicionar un maniquí de 22 kg en el centro del área especificada para soportar al bebé, sobre una superficie antiderrapante con una inclinación de 12º.

d) **Estabilidad.** Con la carriola colocada sobre la misma superficie utilizada en la prueba de frenos, con un maniquí simulando un bebé de entre 12 a 15 kg de peso, asegurado con el sistema de sujeción conforme a las instrucciones del fabricante, se comprobó que las ruedas de la carriola permanecieran adheridas a la superficie sin que ésta se volcara aun estando los accesorios originales (suministrados por el fabricante para transportar cualquier tipo de paquetes) con la carga máxima especificada y el asiento en la posición más vertical posible.

e) **Resortes expuestos en forma de espiral.** Se corroboró que cualquier resorte expuesto con aberturas entre espiras mayores a 5.33 mm durante un uso normal, estuviera protegido para evitar lesiones al ocupante.

f) **Cinturón de sujeción.** Mediante inspección visual se corroboró que la carriola presentara un sistema de sujeción para el bebé, el cual debía estar firmemente fijo a la estructura, sin desprenderse, durante el uso normal.

Recomendaciones de uso

- **Para garantizar** que el bebé se encuentre seguro y protegido en todo momento, aun cuando ocurra un accidente, no olvide sujetarlo firmemente a la carriola con el dispositivo diseñado para tal efecto (cinturón de sujeción).
- **Procure** accionar el dispositivo de frenado cada vez que requiera detener la carriola por tiempos considerablemente prolongados, o cuando requiera retirar al bebé del interior.
- **Recuerde** mantener limpia la carriola en todo momento para evitar infecciones en su bebé. Recuerde que para su mantenimiento, la mayoría de los modelos permiten retirar el material textil con que están confeccionados.
- **No deje** la carriola sin supervisión en ningún momento, y mucho menos cerca de escalones o pendientes.
- **Si lava** el textil de la carriola en lavadora, verifique que éste no presente partes sólidas (cartón o madera) que haya que retirar antes del proceso, para no deteriorarlas.

g) **Sistema de sujeción.** Se verificó que los cinturones de seguridad no se abrieran o deslizaran más allá de lo necesario sin comprometer la seguridad del ocupante, y que los anclajes no se separaran de sus puntos de unión (aun cuando la carriola girara 360º por alguno de sus ejes), lo cual podría permitir que el bebé se saliera de la carriola o que quedara colgado de forma peligrosa al simular la volcadura accidental del artefacto con un maniquí dentro. En las carriolas con asientos reclinables más allá de 150º, se corroboró que fuera imposible que el bebé pudiera salirse accidentalmente por alguna ranura presente.

Características y atributos. En las tablas correspondientes se puede observar una breve descripción física de las principales características, accesorios y dimensiones de las carriolas analizadas, para que el consumidor pueda elegir de acuerdo con sus necesidades.

Conclusiones

- De las carriolas analizadas sólo cuatro modelos no cumplieron en el rubro de seguridad en las pruebas de sistema de sujeción. En el modelo **Buggy** de la marca **D'Bebé**, los anclajes de la silla que contenía al maniquí se colapsaron al girar la carriola 360º sobre su eje horizontal, permitiendo que la silla cayera al suelo con su contenido. En la marca **Handell**, modelo **8010**, la estructura se deformó y el cinturón permitió que el maniquí se deslizara del asiento, quedando colgado en posición peligrosa; en el modelo **8010 A** el cinturón, al deslizarse, permitió que el maniquí cayera al suelo y, al igual que en el modelo **CD-S200ABC** de la marca **Lubby**, presentó orillas filosas, protuberancias o puntas que pueden poner en riesgo la integridad física del bebé.
- En esta ocasión se llevaron a cabo dos tipos de prueba para determinar si las telas con que están confeccionadas las carriolas eran autoextinguibles o presentaban acabado retardante al fuego. Aunque la normativa vigente en México no exige que las carriolas estén confeccionadas con este tipo de telas, algunos de los productos analizados hacen referencia en su etiquetado (en idioma inglés) al cumplimiento de los requisitos solicitados en los boletines técnicos 116 y 117 (o ambos) del Departamento de Asuntos del Consumidor del estado de California (Department of Consumer Affaire, DCA). A pesar de lo anterior, ningún modelo resultó resistente a flama directa (boletín 117, equivalente a la norma ASTM 6413-99), pero todos los modelos, incluso los que no indican nada al respecto, resultaron resistentes a las quemaduras provocadas por un cigarrillo (boletín 116), como bien puede suceder de forma más general.
- A excepción de las carriolas de bastón más sencillas, todos los modelos presentan un sistema de resortes en las llantas (delanteras, traseras o ambas) que permiten un ligero muelleo en la carriola a manera de suspensión amortiguada, pero básica.
- Todas las carriolas analizadas presentan un sistema para sujetar al menor, que puede denominarse de tres o de cinco puntos: cintura, o cintura y hombros, respectivamente, ya que en el primero el cinturón se fija a los costados del arnés a la altura de la cintura y por la entrepierna del bebé, y en el segundo se incluye la sujeción en hombros por medio de un par de tirantes que van fijados al arnés a la altura de los mismos, éstos a su vez se sujetan al cinturón de sujeción de la cintura y entre las piernas del bebé. La ventaja en el de cinco puntos es que se evitaría la salida del bebé, incluso por el lado de la cabeza, en caso de volcadura accidental de la carriola.
- A excepción de los modelos **American Ride** (12093) de **Evenflo**, **Firenze** y **Paris de Prinsel**, confeccionadas en telas poliéster-algodón, todos los modelos analizados son 100% poliéster.
- En cuanto a la resistencia a la decoloración del textil con que están confeccionadas las carriolas, se encontró que el mayor deterioro de éste puede deberse a la exposición a la luz solar y no tanto a la fricción con otros textiles (como la ropa del bebé), pero en general obtuvieron calificación de "Muy Bien" a "Excelente"; sólo el modelo **Infanti D202A** califica como "Bueno".
- Con respecto al contenido de fibras e insumos que algunos fabricantes presentan en sus etiquetados (en idioma inglés), se constató que no corresponden en todos los casos al contenido real con que fueron confeccionadas las carriolas, sin embargo, este punto sólo se da a manera de información, porque la normativa nacional vigente no lo exige.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Carriolas, en resumen

¿Austera o equipada?

Otra vez los atributos hacen la diferencia: casi todas las carriolas analizadas obtuvieron calificación de excelentes o muy buenas; sin embargo, las diferencias en cuanto a las funciones pueden significar miles de pesos extra. Tenga cuidado con los modelos que "derraparon", por ser un peligro para su bebé.

Las "edición especial"

Llaman la atención por su excelente calidad y la utilidad de sus atributos, pero también por su precio (baratas no son). Consulte con detenimiento el estudio de calidad y considere si realmente necesita todo lo que le ofrecen:

Bebé Confort Loola Full
(cuenta con asiento para el auto)
Tipo: Sombrilla
Calificación: Excelente
Precio: $ 10,100*

Infanti GB01S
(cuenta con asiento para el auto)
Tipo: Plegable
Calificación: Excelente
Precio: $ 6,499

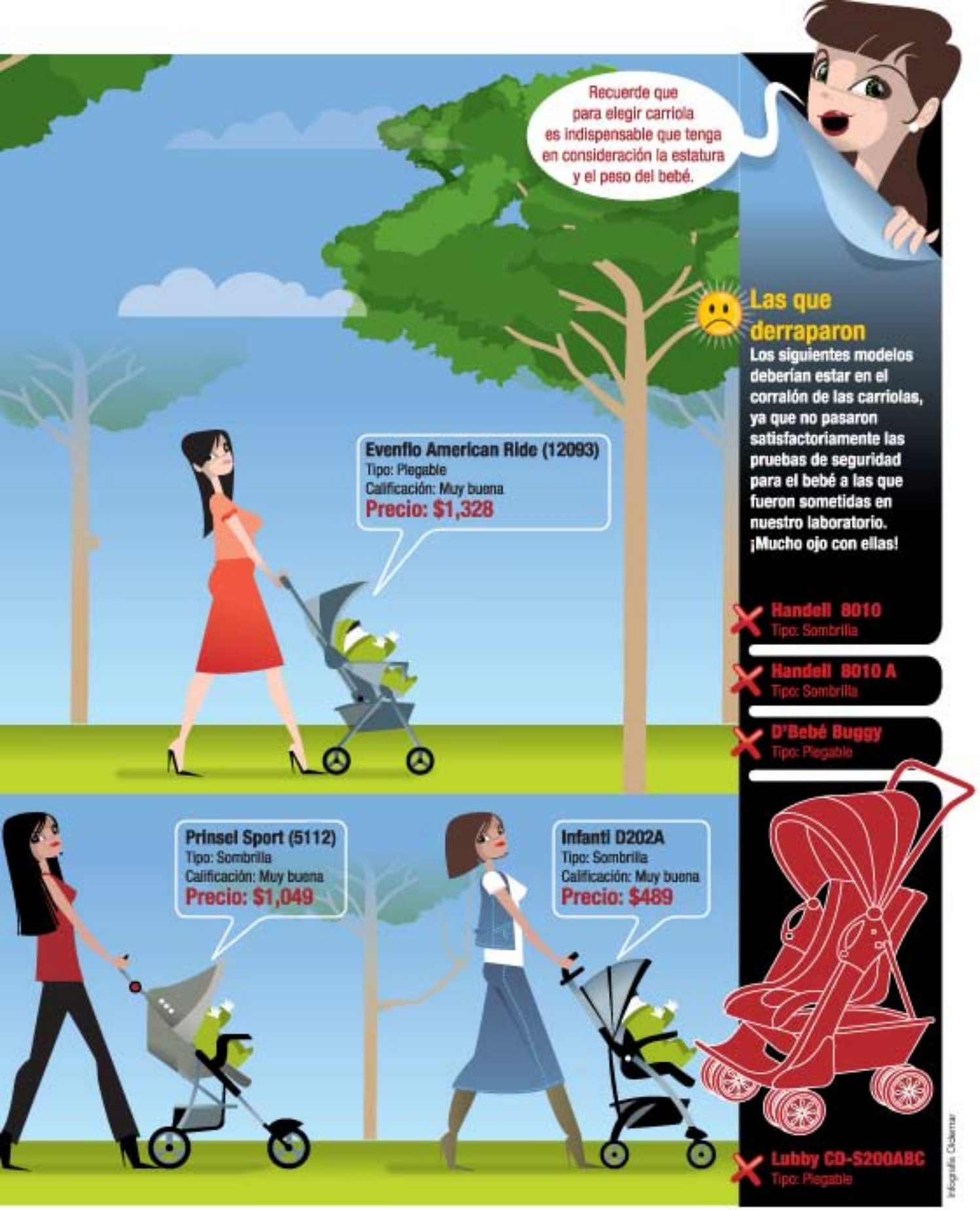
Los modelos austeros

Las siguientes destacan por su calidad y bajo precio. Verifique sus características, pueden ser justo lo que necesita, aunque también pudiera ser que le parezcan demasiado austeras.

Prinsel París (5193)
Tipo: Plegable
Calificación: Excelente
Precio: $ 1,569

Lubby CD-J003A
Tipo: Plegable
Calificación: Muy buena
Precio: $1,059

*Precios mínimos reportados en la Ciudad de México y zona metropolitana.


Recuerde que para elegir carriola es indispensable que tenga en consideración la estatura y el peso del bebé.

Las que derraparon

Los siguientes modelos deberían estar en el corralón de las carriolas, ya que no pasaron satisfactoriamente las pruebas de seguridad para el bebé a las que fueron sometidas en nuestro laboratorio. ¡Mucho ojo con ellas!

Evenflo American Ride (12093)
Tipo: Plegable
Calificación: Muy buena
Precio: $1,328

Handell 8010
Tipo: Sombrilla

Handell 8010 A
Tipo: Sombrilla

D'Bebé Buggy
Tipo: Plegable

Prinsel Sport (5112)
Tipo: Sombrilla
Calificación: Muy buena
Precio: $1,049

Infanti D202A
Tipo: Sombrilla
Calificación: Muy buena
Precio: $489

Lubby CD-S200ABC
Tipo: Plegable

Infografía: Ocklemar

Foto archivo

Día de Muertos

¡Viva la tradición!

La celebración del **Día de Muertos** en nuestro país es una celebración que demuestra el **valor espiritual** que tiene para los mexicanos **la muerte**, al compartir con **los difuntos** la vida a través de la ofrenda. Conocer el significado de la tradición y hacer partícipe a **la familia** contribuye a **mantenerla** viva y a preservar nuestra identidad.

Por Alejandra Sánchez Plascencia

En nuestro país los ritos y ceremonias para honrar a los muertos se remontan al México Antiguo. Antes de la Conquista española los aztecas hacían dos fiestas, una en honor de los muertos pequeños (quienes murieron siendo niños) y otra para los grandes (adultos). La celebración se hacía en el mes de agosto y coincidía con el final del ciclo agrícola del maíz, la calabaza, el garbanzo y el frijol. En esas fiestas se ponían ofrendas de frutas y flores en las casas y los templos; los productos cosechados eran parte de la ofrenda.

Consolidada la Conquista, los frailes católicos trasladaron estas festividades al mes de noviembre, para que coincidiera con las fechas del santoral, que conmemora a Todos los Santos el día 1º y a los Fieles Difuntos el día 2 de noviembre.

El Día de Muertos es una de las celebraciones más importantes de nuestra cultura, una representación muy valiosa del sincretismo cultural, en la que confluyen características de la tradición indígena con la española y la europea.

Camino al Mictlán

La celebración del Día de Muertos tiene raíces muy profundas en nuestra historia. Los pueblos del México prehispánico habían observado cómo la naturaleza repetía ininterrumpidamente un ciclo de muerte y renacimiento, y pensaban que ese mismo ciclo debían experimentarlo los seres humanos.

La eternidad, como la vida terrestre, estaba irremisiblemente ligada al destino asignado desde el nacimiento. El guerrero muerto en el campo de batalla o en la piedra de los sacrificios se convertía en un "compañero del águila", un elegido de Huitzilopochtli, el Sol, por lo que todos los días ocupaba un lugar en el cortejo que rodeaba al astro rey desde su nacimiento por el oriente hasta llegar al cenit, y al cabo de cuatro años reencarnaba en la forma de colibrí o de mariposa.

En cuanto el Sol pasaba el cenit, entraba en la zona occidental del mundo, "el lado femenino", a la morada de las diosas-madres y de las mujeres que fallecían en el parto, quienes acompañaban al Sol hasta el ocaso.

Aquellos que morían ahogados, fulminados por un rayo, o de alguna enfermedad considerada como proveniente del agua, tenían un lugar reservado en el paraíso del dios Tláloc: un jardín de abundancia donde los favorecidos disfrutaban de una alegría tranquila e interminable.

A quienes no habían sido elegidos ni por Huitzilopochtli ni por Tláloc los esperaba el Mictlán, "lugar de los muertos". Con el propósito de llegar a su destino, el muerto debía vencer duras pruebas, por lo que se le proporcionaba como compañero un perro, el cual se mataba e incineraba junto con el difunto; ambos debían vagar cuatro años por el mundo subterráneo y atravesar un río, más allá del cual se encontraba el Mictlán.

Al cabo de esos cuatro años, se creía que al fin había terminado su travesía para ocupar su lugar definitivo entre los muertos, donde encontraría el eterno reposo.

Foto José Rodríguez

Los símbolos de la ofrenda

Foto archivo

En muchas regiones de la República Mexicana, el 31 de octubre se instala el tradicional altar de muertos para recordar a los seres queridos y amigos que, como decimos los mexicanos, "se nos adelantaron". Ofrendar a los muertos es compartir con ellos el pan y la sal, y dialogar con su vida y su memoria.

La noche del 31 de octubre se espera la visita de las almas de los niños, por eso en el altar se ponen dulces, calaveritas de azúcar, juguetes y flores blancas, como el alhelí y la nube, que representan la pureza del alma infantil. La siguiente noche se acoge a los muertos adultos con comida, alcohol y muchos otros elementos simbólicos que representan los placeres terrenales:

Del entierro prehispánico al Panteón de Dolores

Los mayas y los aztecas practicaban dos clases de ritos funerarios: la cremación y el entierro, y la causa de la muerte determinaba cuál de los ritos debía practicarse. Los aztecas enterraban sólo a los que morían ahogados, fulminados por un rayo y a las mujeres que fallecían durante el parto. **Los grandes personajes** también se enterraban con toda solemnidad en cámaras subterráneas, sentados, ricamente ataviados y acompañados de sus armas. **Los demás eran incinerados**, y sus cenizas se colocaban en una vasija, con una cuenta de jade, símbolo de la vida, que enterraban dentro de la casa.

El establecimiento de funerarias en nuestro país se inició el 31 de julio de 1859, por decreto del presidente **Benito Juárez**. La autoridad civil asumió la responsabilidad sobre los cementerios, camposantos, bóvedas y criptas mortuorias que anteriormente la Iglesia tenía a su cargo.

Uno de los panteones más conocidos en el Distrito Federal es el **Panteón Civil de Dolores** y su **Rotonda de los Hombres Ilustres**, donde reposan los restos de **104 personalidades mexicanas** que otorgaron un valioso legado a nuestro país en el ámbito de la música, la pintura y la poesía.

También se encuentra ahí el lote de **los Constituyentes de 1917**, de **Las Águilas Caídas del Escuadrón 201**, de **los Artistas**, el italiano, el de los panaderos y el de los tramoyistas, entre otros.

Foto José Rodríguez

La fiesta de los muertos

Animecha Kejtiztakua. En la víspera del Día de Muertos, el ambiente de la isla de Janitzio y el lago de Pátzcuaro es de fiesta y tristeza. En el cementerio la ceremonia comienza a las 12 del 1 de noviembre, cuando las mujeres y los niños van al camposanto a depositar ofrendas florales y los manjares que en vida preferían sus difuntos. La noche transcurre entre rezos y cantos. Los hombres esperan afuera del cementerio y las campanas tañen discretamente para acompañar el canto purépecha que implora por el descanso de las almas de los ausentes.

San Andrés Mixquic. En la delegación Tláhuac del Distrito Federal, el 1 de noviembre se coloca la ofrenda para los niños muertos. Los pobladores esperan a que el sol cruce el cenit, que es cuando las almas regresan a sus hogares, para guiarlos con el aroma de los platillos. Por la tarde, un ataúd con un esqueleto de cartón recorre las calles del pueblo; las mujeres lloran y van en procesión a las casas para rezar...

- **Flores de cempasúchil.** El arco formado con estas vistosas flores representa el cielo y es una manera de dar la bienvenida a los difuntos. En muchos lugares se acostumbra poner un camino de pétalos, la ruta de las ánimas, para que el olor y el color guíen al difunto directamente del camposanto a la ofrenda.
- **El agua y la sal.** El agua alivia la sed de los difuntos. La sal es un elemento de purificación que ayuda a que el cuerpo no se corrompa durante su viaje de ida y vuelta, y para que los difuntos niños conozcan el sabor de la sal que nunca probaron.
- **Fruta.** Representan los frutos que la tierra da al hombre, como naranjas, cañas de azúcar, tejocotes y jícamas, así como cabalaza en tacha.
- **Pan.** El pan de muerto es el ofrecimiento fraternal. Tiene la forma de una tumba: la bolita superior simboliza el cráneo y las tiras cruzadas, los brazos. Los golletes son panes en forma de rueda y se colocan sobre trozos de cañas. Los golletes simbolizan los cráneos de los enemigos vencidos y las cañas las varas donde se ensartaban sus cráneos.
- **Licor.** Recuerda a los difuntos los acontecimientos agradables durante su vida.
- **Calaveritas de azúcar.** Llevan el nombre de las personas que viven en la casa y les recuerdan que la vida es pasajera, y que la muerte es el camino a otra forma de existencia.
- **Velas y veladoras.** Los antiguos mexicanos utilizaban rajitas de ocote y después comenzaron a usar velas y veladoras. La llama del fuego representa la luz en el camino para ayudar a las ánimas a regresar a su morada.
- **Copal e incienso.** El copal lo ofrecían los indígenas a los dioses, pues el incienso llegó con los españoles. En la ofrenda el copal y el incienso se utilizan para limpiar el lugar de los malos espíritus y para que el alma del difunto pueda entrar sin peligro.
- **Comida.** Es para que el difunto disfrute de los platillos que más le agradaban. El mole con pavo o gallina y una buenas tortillas tienen una presencia constante.
- **Izcuintle.** En los altares para niños no debe faltar la figura, ya sea de dulce o de palma, del perrito izcuintle, para que las ánimas de los pequeños se alegren. El perro izcuintle ayuda a las almas a cruzar el río para llegar al Mictlán.

Una vez que las viandas han pasado el 1 y 2 de noviembre en el altar, y después de que los difuntos han tomado "la gracia" o sustancia de los alimentos, los anfitriones comparten la comida y la bebida, con la creencia de que su sabor ha disminuido, lo que es un motivo de satisfacción, pues fue del agrado de los difuntos.

"El Día de Muertos es una de las celebraciones más importantes de nuestra cultura, una representación muy valiosa del sincretismo cultural, en la que confluyen características de la tradición indígena con española y europea."

Foto archivo

Día de difuntos en el siglo XIX

Foto José Rodríguez

Este día era una celebración en la que se recordaba a los seres queridos ya muertos, pero a la vez era la oportunidad de ir a la Plaza Mayor y a los portales a pasear. La víspera, los ciudadanos se ocupaban en remozar las lápidas de los sepulcros, por lo que doradores, grabadores y comerciantes en mármoles tenían mucho trabajo.

También era necesario hacer las coronas y los arcos para los sepulcros de los niños, especialmente en la casa de la señora Audifredi, que era una de las más solicitadas.

El 2 de noviembre la actividad comenzaba muy temprano. Primero había que ir a la iglesia para orar por los ausentes, y luego al cementerio para adornar las tumbas de los deudos con cirios labrados, gasas, flores, coronas...

En el trayecto de un cementerio a otro, las familias acomodadas se detenían en las neverías de moda.

Por ahí del mediodía, se dirigían a la Plaza Mayor en donde había puestos de dulces de azúcar y alfeñiques, y vendedores de velas y fruta. Frente a la Catedral estaban los expendedores de tumbas, piras, entierros, ánimas y otras chucherías de temporada.

Por la noche, en el centro de la Plaza se reunían un grupo de música de viento y se iluminaban todas la vendimias. En casa se podían saborear los ponches, la jalea de tejocote, los alfeñiques y las calaveras de azúcar, así como el pan de muerto que se vendía en los panaderías y bizcocherías. En casa no se ostentaba ningún arreglo especial, sólo se encendían lámparas, velas y cirios en recuerdo de los miembros de la familia ya fallecidos.

La muerte en la mitología

Tánatos, dios de la muerte en la mitología griega, fue hijo de Nix (diosa de la noche) y Erebos (dios de las tinieblas infernales). Su morada era el Tártaro, la región más oscura del Hades.

Se decía que Tánatos tenía un alma de hierro, un corazón de bronce, inaccesible a toda piedad, para no soltar a quienes debía llevar al Hades.
Generalmente se le representaba como un esqueleto cubierto con un manto negro, que portaba una espada o una hoz en la mano derecha, y en la izquierda una clepsidra (un reloj de agua). A su alrededor revoloteaba una mariposa, símbolo de la vida futura.
Debido a la fuerte presencia de Hades en todos los mitos, Tánatos aparece siempre en un papel secundario. Sin embargo, con el afán de hacer de este personaje alguien menos odioso y horrible, los poetas lo asociaban a su gemelo Hypnos, el sueño, quien llenaba de dulzura y tranquilidad el descanso de los mortales.
Ambos hermanos eran dioses sombríos a quienes el Sol jamás miraba con sus ojos brillantes, ni siquiera cuando ascendía hacia el cielo o bajaba de las alturas celestiales.

Foto archivo

Foto archivo

"El pan de muerto es el ofrecimiento fraternal. Tiene la forma de una tumba: la bolita superior simboliza el cráneo y las tiras cruzadas, los brazos."

Profeco, a las vivas

Cada año, durante la celebración del Día de Muertos, las delegaciones Profeco de todo el país llevan a cabo un programa especial de vigilancia para evitar prácticas abusivas en la comercialización de flores y productos propios de la temporada, así como para verificar que se cumplan las ofertas y promociones, se exhiban los precios o tarifas, y que no haya prácticas discriminatorias o condicionamiento en la venta de productos y prestación de servicios.
Asimismo, se realizan visitas a los comercios para verificar que los productos de temporada, como disfraces y prendas alusivas al Día de Muertos, maquillajes y accesorios, velas, veladoras, figuras, adornos, etc., cumplan con las normas oficiales mexicanas.
Profeco atenderá las quejas y denuncias de los consumidores en el Teléfono del Consumidor, 5568-8722 si vive usted en el D.F. y área metropolitana, o 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República Mexicana. También se reciben quejas a través del correo electrónico quejas@profeco.gob.mx, o bien, acudiendo a la delegación Profeco más cercana a su domicilio.

Fuentes Fuente Jacques Soustelle, *La vida cotidiana de los aztecas en vísperas de la Conquista*, FCE, México, 1986 • *Historia de la vida cotidiana en México, Bienes y vivencias.* El siglo XIX, FCE y el Colegio de México, México, 2005 • *Revista del Consumidor* no. 308, octubre 2002 • www.montero.org.mx/muerte.htm • http://vivirmexico.com/2006/06/21/el-panteon-de-dolores/

En **México**, la **diabetes** es la primera causa de **muerte**, pero antes del deceso los pacientes enfrentan **ceguera**,**daños renales, amputaciones, infartos.** Esto no es lo más importante, lo vital es saber que **es prevenible**, incluso para alguien con abuelos y padres diabéticos. Descubra **cómo** detener la **epidemia** del siglo XXI.

La epidemia que nos eligió Diabetes

Por José Armando Aguilar, Alejandra Sánchez Plascencia y Alma Rosa Guerrero

Fue en 1990 cuando a Alfonso, un hombre más fuerte que robusto, le diagnosticaron diabetes. A pesar de que su madre también era diabética, Alfonso no tenía idea de qué era lo que enfrentaba. En aquel entonces, su esposa e hijos tampoco sabían que se trataba de una enfermedad que podría acabar emocional, física y económicamente con la familia. Todo eso lo supieron mucho tiempo después, cuando a los 50 años Alfonso recibió un nuevo diagnóstico que acabó con su vida productiva: insuficiencia renal crónica, circunstancia que ahora ellos saben, pudieron evitar.

México diabético

Para entender el significado de la diabetes *mellitus* en nuestro país, no basta con decir que es una enfermedad crónica degenerativa que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina (hormona que se encarga de transformar los alimentos en energía útil para el organismo), o cuando el cuerpo no puede aprovecharla de manera adecuada, lo cual provoca que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre rebasen los niveles normales: entre 70 y 100 mg/dl (miligramos por decilitro). Tampoco ayuda mucho a tomar conciencia el dato de que existen diferentes tipos, pero el más preocupante es el tipo 2, ya que se presenta en el 90% de los casos.

En cambio, la cercanía y dimensiones del problema se comprueba con sólo mirar alrededor. ¿Cuántos diabéticos conoce usted? ¿Cuántos de ellos tienen realmente una buena calidad de vida?

Foto José Rodrígez

Foto archivo

Hoy en día, se calcula que 7.6 millones de mexicanos tienen diabetes, lo que nos ubica en el noveno lugar en el mundo.

Hasta hace algunos lustros, los mexicanos considerábamos a la diabetes como una enfermedad propia de los ancianos en los países desarrollados. Sin embargo, con el paso de los años, y a medida que el número de casos se incrementaba, nos enteramos de que tenemos una fuerte predisposición genética a la enfermedad.

El doctor Miguel Cruz López, jefe de la Unidad de Investigación en Bioquímica del Hospital de Especialidades del Centro Médico Siglo XXI, ejemplifica: "Observe a la gente en la calle, los hombres tienden a hacer la llamada pancita y las mujeres acumulan grasa en la cintura. En otros países las mujeres son robustas pero tienen cintura; la cintura es lo primero que la mayoría de mujeres mexicanas pierden. Esa obesidad, esa grasa que se distribuye en el abdomen nos predispone a desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes".

En México, las complicaciones por diabetes son la primera causa de muerte, infartos, insuficiencia renal terminal, ceguera, amputaciones no traumáticas y, aunque no haya cifra que lo sustente, la diabetes es una causa de depresión en los hogares.

Por si todo lo anterior fuera poco, la Secretaría de Salud estima que el tratamiento de la diabetes absorbe el 34% del presupuesto de los servicios sociales del país. En México, los costos directos de la enfermedad son de 100 millones de dólares anuales... y cada año se generan 500 mil casos nuevos.

Enfermedad silenciosa

En el caso de Alfonso, él vivió 15 años sin mayores contratiempos, con altibajos, sí, pero nada de gravedad. En general se sentía bien. En las reuniones familiares nada de alcohol ni refrescos para él, así lo aceptaba. Pero el cambio en la alimentación fue algo que nunca pudo lograr: cómo disminuir a casi nada el consumo de pan y tortilla, cómo dejar de comer pays de piña, si le encantaban. Lo intentó, pero no lo suficiente. Cada vez que se sentía mal, iba al doctor. Estudios, nuevo medicamento y a empezar otra vez. Luego de un tiempo las visitas al médico dejaron de ser una prioridad para él.

La anterior es una actitud clásica del paciente con diabetes: no llevar debidamente su tratamiento y tomar los medicamentos sólo cuando se siente mal, o llevar la dieta sólo días antes de su cita con el médico (para salir "bien" en los estudios), todo lo cual favorece la evolución del padecimiento que, aunque lento y silencioso, no se detiene.

A pesar de que la diabetes puede ser diagnosticada fácilmente y de que existen cada vez más tratamientos disponibles para ayudar a las personas con esta enfermedad a mantener bajo control sus niveles de glucosa, las consecuencias del mal control de la diabetes siguen en aumento: las principales complicaciones de la diabetes son microvasculares y macrovasculares, es decir, afectan los vasos sanguíneos y por tanto comprometen prácticamente a todo el organismo, principalmente:

Ojos. Se estima que 50% de los pacientes presenta retinopatía (la visión se torna borrosa) a 10 años de ser declarados diabéticos. El porcentaje se incrementa a 80% dos décadas después del diagnóstico y el avance gradual puede generar ceguera.

Extremidades. En comparación con la población general, los diabéticos tienen entre 15 y 40 veces más probabilidades de padecer una amputación de los miembros inferiores.

Corazón. Las personas diabéticas tienen entre dos y cuatro veces más posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Riñones. De no controlarse adecuadamente, luego de cinco a 10 años de ser diagnosticados, el 15% de los pacientes con diabetes tipo 2 desarrollan insuficiencia renal terminal.

"Se calcula que 7.6 millones de mexicanos tienen diabetes, lo que nos ubica en el noveno lugar en el mundo."

> Aunque es cierto que muchos tratamientos para controlar la diabetes y sus múltiples consecuencias son eficaces, es mejor prevenir la enfermedad."

La insuficiencia renal por diabetes se desarrolla tan lenta y silenciosamente que el enfermo podría no sentirse enfermo durante años. Así le sucedió a Alfonso. De no haber sido porque en apariencia comenzó a engordar, nadie en la familia hubiera pensado que las consecuencias de su diabetes lo hacían entrar en una etapa crítica. En realidad, su cuerpo estaba hinchado, retenía líquidos. Los riñones estaban funcionando apenas al 20%. Un día, sin más, Alfonso cayó al suelo. Su organismo no resistió más. Y a su familia nadie la preparó para lo que venía: intervenciones quirúrgicas, cursos y prácticas para aprender a dializar al paciente, infecciones, malos pronósticos, idas y vueltas al hospital, a piso, a urgencias, guardias en el hospital... En total, cuatro meses en cama para que Alfonso alcanzara una relativa estabilidad.

"Una vez que se ha presentado este nivel de daño, es muy poco lo que los médicos podemos hacer por los pacientes", advierte el doctor Jorge Escobedo de la Peña, jefe de la Unidad de Epidemiología Clínica del Hospital General de Zona, Gabriel Mancera, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

La esposa de Alfonso y la hija de ambos, Claudia, se han convertido en enfermeras de Alfonso durante las 24 horas del día. Existe otro hijo, Arturo, quien se volvió el sostén económico de la familia. Llevan año y medio con las diálisis. Consultas y estudios constantes, visitas frecuentes al área de urgencias y preocupaciones todos los días. La situación los tiene a veces tristes y casi siempre cansados (no necesitan decirlo, se les nota).

Prevenir es lo mejor

Aunque es cierto que muchos tratamientos para controlar la diabetes y sus múltiples consecuencias son eficaces (existen casos de personas dializadas por varios años que llevan un ritmo de vida casi como el de una persona sana), lo mejor es prevenir la enfermedad. ¿Cómo? Por ejemplo, sabiendo que el que alguien sea hijo, sobrino y nieto de diabéticos no significa que inevitablemente él también será diabético.

Aunque la predisposición genética influye, existen otros factores a considerar. Juan Carrillo, nutriólogo certificado por la Asociación Mexicana de Nutriólogos, explica: "La mala alimentación conlleva a la obesidad y ésta es uno de los principales factores desencadenantes de la diabetes. Si una persona está genéticamente predispuesta a padecerla y aunado a su alimentación, ligada sobre todo con los excesos, lleva una vida sedentaria y estresada, está eligiendo el camino más corto para adquirir diabetes o, si la padece, para agravar su estado de salud", señala.

La obesidad como condicionante de diabetes es un factor que resulta muy preocupante, si se considera que al menos 20% de los niños mexicanos menores de 10 años presentan sobrepeso u obesidad (los niños y adolescentes con sobrepeso tienen 70% de probabilidades de mantenerse obesos en la edad adulta), y que la misma condición se presenta en el 70% de los mayores de 40 años. Así, la diabetes, la epidemia del siglo XXI, está muy lejos de detenerse.

A pesar de todo, se puede ir contra el pronóstico de que, como país, en el 2025 la cifra de diabéticos será de 11 millones, con lo que ocuparemos el preocupante sexto lugar mundial en este rubro. "La obesidad está íntimamente ligada a la aparición de diabetes e hi-

Números muy "dulces"

- La diabetes afecta a más de **194** millones de personas en todo el mundo y se espera que alcance los **333** millones en el año **2025**. La mayoría de los casos se presentan en países en vías de desarrollo.
- Al menos **50%** de todas las personas con diabetes no están conscientes de que la padecen. En algunos países este porcentaje alcanza el **90%**.
- Entre **40%** y **60%** de los hombres con diabetes presentan disfunción eréctil.
- Como consecuencia de la enfermedad, un niño de siete años con algún tipo de diabetes deberá afrontar un costo de **52** mil dólares (más de **570** mil pesos) hasta los **40** años.
- Los costos de la diálisis rondan los 35 mil dólares (más de 385 mil pesos) por persona al año.
- Los costos del trasplante de riñón rondan los **15** mil dólares (**165** mil pesos) durante el primer año, y seis mil dólares (**66** mil pesos) a partir del segundo.
- Se calcula que el **25%** de las naciones no han desarrollado ningún plan específico para la atención de la diabetes dentro de los planes nacionales de salud.

Fuente Federación Mexicana de Diabetes

pertensión, por lo que es básico prevenir el sobrepeso a través de una alimentación sana en la que haya un consumo bajo de grasas saturadas, grasas trans y azúcares refinados, y mayor cantidad de vegetales, frutas y cereales. También se deben moderar las raciones de comida a fin de que no generen exceso de energía, y realizar actividad física diaria durante 30 minutos", señala el doctor Miguel Cruz López.

Por su parte, el doctor Jorge Escobedo subraya que de acuerdo con los resultados en estudios de prevención, basta reducir el 7% del peso corporal en personas con sobrepeso para reducir el riesgo de padecer diabetes. Y añade: "Incluso, la reducción de peso en el paciente diabético es uno de los mejores mecanismos para el control de esta enfermedad".

Cuando aún no se desarrolla

La prediabetes es una etapa en la que todavía se puede hacer mucho por un paciente: "Los estudios de prevención en prediabetes realizados a nivel mundial revelan que, con medidas eficaces, el riesgo de desarrollar diabetes disminuye muchísimo, de manera que una persona que tiene prediabetes en la actualidad tiene tres posibilidades: volverse diabético, mantenerse prediabético o regresar a una tolerancia a la glucosa normal", señala el doctor Escobedo.

La alteración o elevación de la glucosa en ayuno, y la intolerancia a la glucosa son dos estados indicadores de prediabetes. El doctor Escobedo de la Peña explica: "El momento de actuar es mucho antes de que la enfermedad se desencadene. En ocasiones una persona puede registrar niveles normales de glucosa en ayuno, pero a las dos horas de ingerir alimentos tiene 230 mg de glucosa, lo cual indica problemas a pesar de que la glucosa en ayuno esté normal".

A fin de detectar oportunamente el padecimiento, en todas las instituciones del sector salud se hace una prueba de diagnóstico temprano de diabetes, la prueba de detección de glucosa, que consiste en un piquete en un dedo para obtener una muestra de sangre y medir los niveles de glucosa: si la concentración de ésta es elevada, se hacen estudios de confirmación.

Los especialistas consultados coinciden en que una persona sin factores de riesgo pudiera hacerse este examen cada tres años, en tanto que quien sí presenta riesgo debiera practicárselo una vez al año. A medida que aumentan los factores de riesgo, es decir, obesidad, sobre todo abdominal, sedentarismo, dieta rica en grasas saturadas y azúcares simples, hipertensión y antecedentes familiares de diabetes, no sólo es necesario este tipo de examen, sino atender cuanto antes estos factores de riesgo.

Una de las maneras más simples y eficaces de valorar la acumulación de grasa abdominal es medir la circunferencia de la cintura y tomar en cuenta los siguientes criterios médicos:

No tiene riesgo. Cuando existen menos de 80 centímetros en la mujer y 90 centímetros en el hombre.

Riesgo elevado de padecer diabetes *mellitus* (u otras enfermedades). Cuando se tienen de 80 a 87.9 cm en la mujer y de 90 a 101.9 cm en el hombre.

Riesgo muy alto de desarrollar enfermedades. Cuando hay 88 cm o más en la mujer y 102 cm o más en el hombre.

La dulce y sana vida

Gloria tiene 63 años, 10 de ellos los ha vivido con diabetes. De hecho, se ve 10 años más joven. Se sienta, sonríe y cruza la pierna con agilidad. ¿Qué significa la diabetes en su vida? "No pienso en eso", responde. Para Gloria la diabetes es una amiga, cuida de ella y cuando ésta se quiere salir de control, le llama la atención prohibiéndole lo que más le gusta: los postres y los pasteles. Desafortunadamente, ejemplos como el de Gloria no abundan en México: el porcentaje de diabéticos controlados en nuestro país no rebasa el 30%.

Cuánto cuesta ser diabético

- En América latina, las familias con algún diabético desembolsan entre el **40%** y **60%** de sus ingresos en el cuidado del paciente.
- De acuerdo con un estudio realizado por la Federación Mexicana de Diabetes, un paciente diabético desembolsa al mes entre **$ 1,217** y **$3,954**, dependiendo del tipo de medicamentos y cuidados que requiera.
- En un ejercicio realizado por **Profeco**, se estima que entre medicamentos (sólo insulina) y material complementario (lancetas, tiras reactivas y jeringas), los consumidores diabéticos gastan mensualmente casi **$1,500**. Esto si se considera que el paciente ya cuenta con glucómetro, cuyo precio fluctúa entre **$700** y **$1,500**.

Fuente Federación Mexicana de Diabetes • Dirección General de Estudios sobre Consumo, Profeco.

De azúcary otros endulzantes

Los endulzantes se clasifican en nutritivos y no nutritivos. Los nutritivos aportan energía e influyen sobre los niveles de insulina y glucosa; entre éstos se encuentran la sacarosa (azúcar común), fructosa, dextrosa, lactosa, maltosa, jarabe de maíz, concentrados de jugos de frutas y otros azúcares derivados de los alcoholes.

Los no nutritivos o edulcorantes son sacarina, aspartame, acesulfame de potasio y sucralosa, que además son muy potentes como endulzantes. Su aporte energético es mínimo y no afectan los niveles de insulina o glucosa.

Foto archivo

Educadores en diabetes

Los educadores en diabetes son profesionales de la salud, ya sea médicos, enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos o nutriólogos, con un amplio conocimiento de los diversos aspectos relacionados con la enfermedad, como alimentación, autocuidado, educación terapéutica, apoyo emocional y social.

La educadora en diabetes, doctora Reyna Verónica Núñez Patlán, comenta: "La educación en diabetes es un proceso continuo, pues la condición de un niño de cinco años con diabetes no será la misma cuando tenga 10 años, ni se compara con la de una mujer que quiere embarazarse y tiene diabetes.

"De ninguna manera se trata de que el educador en diabetes sustituya al médico, sino que ambos acompañen al paciente en el proceso del cuidado de su enfermedad. Es inusual que el médico platique detenidamente con el paciente para conocer su situación social, económica o cómo es su vida en el día a día. Por ejemplo, si el médico le da al paciente un plan de alimentación, no le explica, a veces por falta de tiempo, algo tan simple como qué es una ración, cuáles alimentos puede elegir para las colaciones, cómo y a qué hora monitorear sus niveles de azúcar en sangre."

La regularidad con la que un paciente debe entrevistarse con el educador en diabetes depende en gran medida de su estado de salud, pero en general las sesiones son semanales y aproximadamente tienen una hora de duración.

Aunque estos profesionales de la salud están contemplados en la Norma Oficial Mexicana (NOM-015-SSA2-1994. Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes), en el sector salud hay pocos educadores en diabetes que realizan su trabajo al margen de su profesión base.

Las personas interesadas en consultar a un educador en diabetes pueden visitar la página de la Asociación Nacional Mexicana de Educadores en Diabetes: www.diabetesanmed.com/homepage.html, o llamar al 5423-8584.

Fuente Educadora en diabetes Reyna Verónica Núñez Patlán, médico homeópata y cirujano partero, Instituto Politécnico Nacional • Asociación Nacional Mexicana de Educadores en Diabetes.

Médicos mexicanos anticipan daños por diabetes

Los factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión arterial, obesidad, tabaquismo y diabetes deterioran las células que recubren el interior de los vasos sanguíneos, es decir, el endotelio. El endotelio está constituido por millones de células que forman una capa muy delgada que recubre la superficie interna de las arterias, los vasos capilares y las venas.

El funcionamiento correcto del endotelio previene la incidencia de enfermedades cardiovasculares como infarto al miocardio, retinopatía y neuropatías, entre otras. La doctora Graciela Alexanderson Rosas, profesora de medicina en la UNAM, señala: "Si el paciente diabético mantiene bajo control sus niveles de glucosa puede lograr una buena evolución de la enfermedad, de lo contrario, es posible que presente complicaciones graves agudas, como por ejemplo un coma diabético.

"Lo que más implicaciones tiene en cuanto a la morbimortalidad de los enfermos diabéticos son las manifestaciones crónicas. Éstas se dividen en macroangiopatía, es decir, cuando hay afectación de vasos grandes, y microangiopatía, que afecta los vasos pequeños". La microangiopatía se refiere básicamente a la lesión de los pequeños vasos sanguíneos de los ojos (retinopatía), los riñones (nefropatía) y de aquellos encargados de nutrir los nervios periféricos, afectando procesos que llevan al paciente a manifestar neuropatía diabética. La neuropatía se refiere a la inflamación y degeneración de los nervios periféricos. Esta afección produce alteración de la sensibilidad de los pies, de modo que no se percibe dolor, por lo que pueden pasar inadvertidas.

El estudio, coordinado por el doctor Erick Alexanderson Rosas en la Facultad de Medicina de la UNAM y aplicado en 22 pacientes con diabetes *mellitus* tipo 2, demostró que gracias al uso de la combinación de glimepirida y metformina (antidiabéticos orales que ayudan a evitar la acumulación de grandes concentraciones de azúcar en la sangre) es posible mejorar la función endotelial, incidiendo en la disminución considerable de eventos cardiovasculares severos.

A los pacientes sometidos al estudio se les hicieron mediciones con el fin de evaluar la respuesta de las arterias cuando éstas se someten a cambios bioquímicos y físicos.

El Tomógrafo por Emisión de Positrones (PET, por sus siglas en inglés) es un equipo de alta tecnología con el que los expertos de la UNAM han innovado el diagnóstico anticipado del daño causado al endotelio por la diabetes *mellitus*.

El estudio con el PET permite ubicar la afectación en los órganos y vasos sanguíneos para detener su avance mediante un tratamiento dirigido con medicamentos antidiabéticos combinados.

Fuente Entrevista con Graciela Alexanderson, profesora de medicina en la UNAM y médico adscrito a la unidad de medicina interna del Hospital General de México y al Hospital Ángeles Clínica Londres.

Una vez que un paciente recibe el diagnóstico de diabetes, es necesario iniciar el control de la enfermedad cuanto antes. Al respecto, el doctor Miguel Cruz recomienda llevar una bitácora de automonitoreo, es decir, el reporte por escrito, ya sea en una libreta o en una agenda, de los niveles de glucosa (azúcar en sangre), triglicéridos, peso, presión arterial y de los medicamentos que se estén tomando.

"Destinar una libreta pequeña para este fin permite al paciente detectar patrones en su diabetes. La libreta es una herramienta muy útil para enseñar, controlar, educar y seguir el tratamiento. Así, el paciente entenderá mejor su enfermedad y se hará responsable de ella. Es fundamental que el paciente con diabetes sea consciente de que él es el principal responsable de su salud. El médico asesora, prescribe medicamentos, interpreta los estudios y hace una valoración de su estado, pero controlar la diabetes depende de cada paciente", explica el especialista.

Sin necesidad de que un doctor lo recomendara, Gloria se lo propuso: "Me hice responsable de mi enfermedad. Pensé que no quería que mis hijos se anduvieran preocupando por mí". Gloria tiene dos hijos varones, uno de ellos casado. Pero ellos poco saben de la diabetes de su madre, y no es que no les interese: "Mi esposo y yo vamos a los estudios y consultas. Él ya no maneja pero nos vamos en el transporte público". Y no sólo eso, también van al teatro, al cine, a hacer ejercicio, de compras y cada vez que se puede salen de vacaciones.

Para esta pareja de pensionados, la dieta, la temida dieta, no representa mayor problema: por las mañanas siempre comen fruta; por las tardes, abundante comida pero equilibrada (nada de refrescos); por la noche, merienda ligera. Eso sí, una vez al mes se permiten comer un poco de barbacoa y hasta carnitas.

"No hay duda de que las personas con diabetes pueden mantener normales los niveles de azúcar en la sangre si cuidan la cantidad y la calidad de los alimentos que incluyen en su dieta, aunque este propósito aplica para cualquier persona, pues todos debemos moderar el consumo de alimentos de origen animal (por su contenido de grasas saturadas y colesterol) y de alimentos con exceso de azúcares, sal y grasa; y pre-

> La mayoría de los casos de diabetes pueden controlarse con alimentos balanceados y distribuidos durante el día."

ferir las verduras, frutas, leguminosas y cereales con fibra", explica el nutriólogo Juan Carrillo."Siendo así, la dieta de las personas con diabetes no es estricta, en realidad es una forma de alimentación saludable, en la que podría participar la familia, sobre todo porque existe un factor de riesgo entre sus miembros".

Alimentación adecuada, sobre todo

La mayoría de los casos de diabetes pueden controlarse con alimentos balanceados y distribuidos durante el día. Los especialistas recomiendan realizar las tres comidas importantes. Si esto no es posible, es recomendable el consumo de algunos alimentos sanos entre éstas, porque los lapsos amplios sin alimentos conllevan a hacer comidas compulsivas, las cuales deben evitarse pues elevan los niveles de glucosa en la sangre. Asimismo, las colaciones son beneficiosas porque disminuyen el apetito, además de que reducen las necesidades de insulina durante el día.

Cuando no se come lo suficiente, por saltarse una comida o por hacer demasiado ejercicio, baja el nivel de azúcar en sangre y el paciente presenta hipoglucemia, que también puede aparecer cuando el paciente diabético se administra una cantidad de insulina mayor a la requerida.

En fin, no es del todo cierto que para la diabetes existan alimentos prohibidos, pues en realidad quienes tienen la enfermedad, al igual que las personas sanas, pueden comer casi de todo, siempre y cuando regulen las cantidades de alimentos de origen animal, los azúcares, la sal y el excesos de grasa.

Si usted es diabético y cree que su poca fuerza de voluntad lo hará flaquear, aquí le brindamos 10 consejos para apoyarlo con respecto a su alimentación:

1. No es fácil modificar los hábitos, así que no intente hacerlo de la noche a la mañana, sino paulatinamente y a partr de pequeños cambios.
2. Realice un plan diario de comidas, horarios incluidos, así como el tipo y cantidad de alimentos indicados por el médico.
3. No compre tentaciones, adquiera sólo lo indicado por su especialista. Procure preparar platillos que incluyan vegetales de su gusto. Las colaciones son importantes, así que evite alimentos poco nutritivos.

Foto archivo

Foto archivo

> Si inicia una rutina de ejercicios, pregunte a su especialista cuáles alimentos debe incluir en su dieta y a qué hora".

Producen insulina terneras de la Patagonia

Con el fin de producir medicamentos en leche de animales transgénicos, la empresa biotecnológica Bio Sidus presentó la dinastía Patagonia: un grupo de bovinos transgénicos y clonados capaces de producir en su leche un precursor de la insulina humana.

Las terneras Patagonia I, II, III y IV nacidas entre febrero y marzo de 2007 tienen en su material genético el gen precursor de insulina humana.

Una vez que las cuatro terneras hayan alcanzado su madurez sexual, serán estimuladas para estudiar los niveles de este precursor en su leche.

La leche con el precursor de insulina humana es sólo una etapa intermedia del proceso de producción, y no el medicamento que llegará directamente a los humanos.

Y es que el siguiente paso será optimizar el proceso de aislamiento y purificación de la insulina humana a partir de la leche bovina.

Fuente www.sidus.com.ar

4. Asegúrese de que las raciones sean las indicadas, pues las medidas pueden variar notablemente: hay vasos de 125 ml, pero algunos pueden contener hasta 500 ml.
5. Si inicia una rutina de ejercicios, pregunte a su especialista cuáles alimentos debe incluir en su dieta y a qué hora.
6. Aunque hay fármacos que se pueden tomar en un horario flexible, el tratamiento brinda mejores resultados si come adecuadamente, se medica y hace ejercicio con regularidad.
7. Recuerde que la hipoglucemia ("falta de azúcar") aparece porque algo está mal, ya sea por la cantidad de insulina que se inyectó o por sus horarios de comida. Reconozca los signos de un nivel bajo de azúcar: temblor, debilidad, confusión, irritabilidad, apetito o cansancio. Procure llevar siempre algo de comer para evitar hipoglucemia.
8. Informe a su médico sobre cualquier cambio o síntoma que usted detecte.

"La hipoglucemia aparece porque algo está mal, ya sea por la cantidad de insulina que se inyectó o por sus horarios de comida. Reconozca los signos de un nivel bajo de azúcar: temblor, debilidad, confusión, irritabilidad, apetito o cansancio. Procure llevar siempre algo de comer para evitar hipoglucemia."

Tips con sabor

- El sabor de las verduras cocidas es mejor si las cuece en agua o caldo desgrasado, con un trozo de cebolla o ajo. Las hierbas como cilantro, perejil, epazote y las especias, también mejoran el sabor de los alimentos.
- El limón, el vinagre y el aceite de canola o de oliva se pueden añadir para aderezar las verduras.
- De preferencia consuma frutas crudas y enteras, en vez de beberlas en jugos.
- Las frutas enteras con cáscara satisfacen más y contienen más fibra.
- En el grupo de la carne, puede incluir también pollo, pescado, pavo, atún u otro tipo de pescado enlatado, jamón, queso, requesón, todos ellos sin grasa.
- Ase los alimentos en una plancha o parrilla en lugar de freírlos.
- La grasa contiene muchas calorías, y los dulces tienen un alto contenido de carbohidratos y grasas. Limite su consumo para no aumentar de peso y mantener el control sobre sus niveles de azúcar y grasa en la sangre.

Fuentes Entrevista con Juan Carrillo, nutriólogo certificado por la Colegio Mexicano de Nutriólogos • Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-1994. Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes • Lo que usted debe saber sobre la alimentación y la diabetes, National Institute of Health, National Diabetes Information Clearinghouse en www.diabetes.niddk.nih.gov

¿El nopal cura la diabetes?

El nopal, al igual que las espinacas, las acelgas, la lechuga, etcétera, tiene un contenido alto y equilibrado de fibra soluble e insoluble. El organismo no absorbe una parte importante de la fibra, la que va directamente a formar las heces. Lo anterior tiene que ver con el hecho de que, se dice, el nopal ayuda a controlar la diabetes porque los compuestos unidos a la fibra, como las grasas, tampoco se absorben. En este sentido, el nopal es una buena opción, pero no se puede decir que cura la diabetes.

Hay muchos alimentos ricos en fibra, como las verduras, los frijoles, los cereales integrales, la avena, etcétera.

9. Si se siente bien, no se confíe. Ello significa que su control está funcionando, así que ¡no lo abandone!
10. Recuerde que la clave está en mantener estable su nivel de azúcar en sangre, planeando bien sus comidas, en tiempo y forma.

Tratamiento personalizado

Como ve, es fundamental el control estricto de la enfermedad, pues diversos estudios demuestran que éste previene o retarda la evolución de las complicaciones derivadas de la diabetes y, por tanto, disminuye el riesgo de muerte.

El tratamiento que recibe el enfermo de diabetes debe ser individualizado. Aunque existen diferentes corrientes, es la Asociación Americana de Diabetes la que dicta las pautas del manejo de esta enfermedad, no obstante, otras asociaciones reconocidas coinciden en señalar que el tratamiento incluye una dieta adecuada, actividad física y, cuando es necesario, el uso de medicamentos.

Lo anterior quiere decir que en etapas iniciales de la diabetes, la dieta y el ejercicio son suficientes para el control eficaz del padecimiento.

Consulte a su médico, él es el único indicado para decirle si necesita tomar medicamentos y de qué tipo.

Recuerde que todos, como población, estamos a tiempo de prevenir una pandemia que pondría en jaque a las instituciones de salud del país tanto públicas como privadas pero, sobre todo, a sus seres queridos.

Fuentes Entrevistas con el doctor Miguel Cruz López, jefe de la Unidad de Investigación en Bioquímica del Hospital de Especialidades del Centro Médico Siglo XXI • Doctor Jorge Escobedo de la Peña, jefe de la Unidad de Epidemiología Clínica del Hospital General de Zona Gabriel Mancera del IMSS.• Juan Carrillo, nutriólogo certificado por la Asociación Mexicana de Nutriólogos • Federación Internacional de Diabetes (www.idf.org) • Sistema Nacional de Información en Salud (SINAIS) • Federación Mexicana de Diabetes (www.fmdiabetes.com) • *Revista Diabetes Hoy* (vol. 16, núm. 28), órgano oficial de la Federación Mexicana de Diabetes •www.imss.gob.mx

Tostadas de pollo con salsa

Foto José Rodríguez

EN PAREJA

Dr. Juan Luis Álvarez Gayou*

Alcanza el placer con tus fantasías

Todas las personas viven, en mayor o menor medida, imágenes y pensamientos que los llevan a alcanzar sensaciones placenteras

La fantasía pertenece al mundo de la imaginación y de los sueños. Es inherente a los seres humanos, pues desde pequeños el cerebro empieza a fantasear. Sin darse cuenta, el individuo durante su vida cotidiana piensa en fantasías de manera muy recurrente. Por medio de ellas se puede hacer, sin límites, todo lo que uno quiera. Continuamente la imaginación y la creatividad se desbordan. Es un terreno donde nada está prohibido. Las fantasías son, de manera general, representaciones mentales de algo que se ha vivido o se desea vivir. Cuando esas ilusiones producen excitación sexual o erótica entramos al terreno de las fantasías sexuales.

suscríbete

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Belleza • Nutrición
Mente Sana • Del siglo XXI • En Pareja • Medicina del deporte y **¡Mucho Más!**

Llama al: 5515 3818 o escríbenos a: suscribete@ganarsalud.com

Cómo evitarlo

Síndrome de la computadora

Por José Armando Aguilar

Náuseas, dolores de cabeza y musculares, ojos rojos, estrés, pérdida de sensibilidad, hormigueos... **son los síntomas**. El origen del **problema**, dicen, es la computadora. He aquí las **recomendaciones** para prevenir el nuevo **"padecimiento"** que estrenamos con **el siglo**.

En España le llaman el síndrome del ordenador, y aseguran que lo padecen 70% de los trabajadores que pasan mucho tiempo frente a la computadora, y el 80% de los jóvenes en edad universitaria.

En México, como en muchas otras cuestiones, no existen cifras al respecto. De hecho, el término "síndrome de la computadora" es poco común entre los médicos, aunque sí reconocen la serie de síntomas que caracterizan a este problema de la era digital. Si usted acostumbra pasar largos periodos frente a la computadora, sabe de lo que hablamos: esa molesta sensación de arena en los ojos, visión borrosa, náuseas, dolores de cuello, cabeza y espalda, e incluso molestias en las articulaciones. Contratiempos que, en realidad, no son graves y se superan con un poco de descanso o algún medicamento (lo que influye para desdeñarlos).

El asunto es que tras varios años de jornadas *on line*, estos síntomas pueden convertirse en padecimientos que atentan seriamente contra la salud. Un ejemplo: el síndrome del túnel carpiano, trastorno que consiste en la compresión de un nervio que se encuentra a la altura de la muñeca, lo que provoca adormecimiento y hormigueo en los dedos, dolores y en casos crónicos parálisis. La causa: los movimientos repetitivos inapropiados de los dedos, como cuando utilizamos el teclado de la computadora.

> Aunque no hay información precisa, bajo el término "síndrome de la computadora" se reconocen una serie de síntomas que caracterizan a este problema de la era digital.

Ojos cansados

Como ya lo habrá imaginado, el problema del síndrome de la computadora es consecuencia de nuestros malos hábitos al trabajar. Y es que, por ejemplo, en la escuela o con la experiencia, aprendimos a hacer las mejores presentaciones en Power Point, los mejores reportes financieros en Excel, o las más fructíferas búsquedas en internet, pero nadie nos enseñó que tenemos que parpadear mientras lo hacemos: al fijar la vista en la pantalla tendemos a parpadear la mitad de veces que en condiciones normales y, en buena medida, a eso se debe la sensación de arena en los ojos.

El oftalmólogo Omar Méndez Pedrero comenta que cerca del 70% de sus pacientes manifiestan síntomas relacionados con el excesivo uso de la computadora: "Llegan con ojos rojos, dolores de cabeza y dicen que ven borroso. Al cuestionarlos sobre sus hábitos, lo primero que manifiestan es que trabajan mucho tiempo con la computadora. Sin duda, este exceso ha incrementado gravemente las patologías oftálmicas".

Aunque debe aclararse que la computadora no genera los padecimientos, sí puede empeorar o desencadenar problemas, como miopía (dificultad para ver objetos lejanos), astigmatismo (disminución de la agudeza visual) e hipermetropía (problemas para distinguir objetos cercanos). Incluso, la Academia Americana de Optometría, de Estados Unidos, ya le puso un nombre a esta sintomatología: Síndrome de Visión en Computadora (SVC).

Pero las manos y la vista no son las únicas víctimas de nuestras malas "cibercostumbres", también lo son espalda, cuello y cabeza: con el tiempo, las posturas incorrectas al trabajar frente a la computadora pueden causar cefaleas constantes, tensiones musculares y hasta

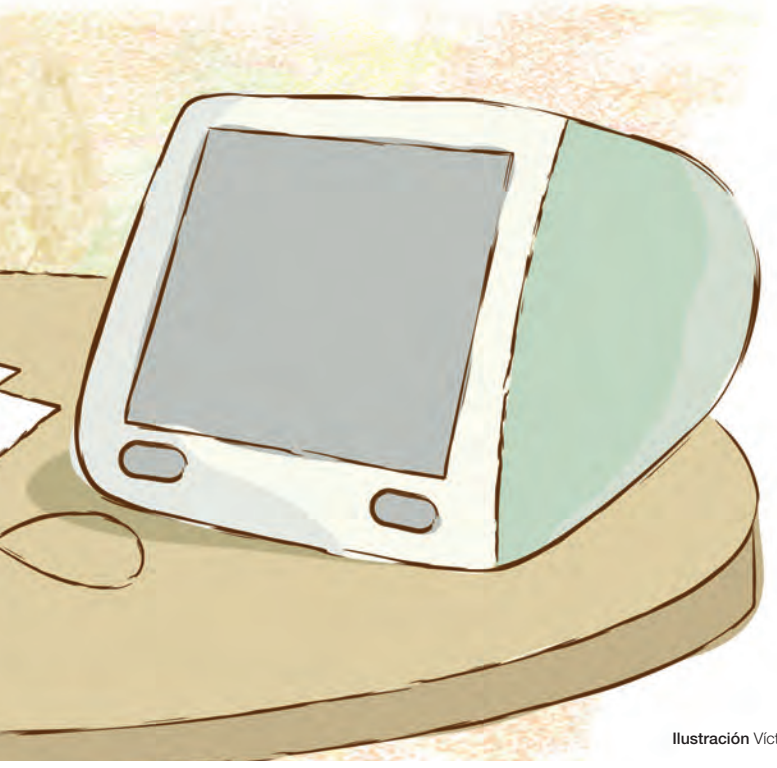


Ilustración Víctor M. Gutiérrez

modificaciones en la columna vertebral.

Pero como queremos seguir trabajando al mismo ritmo sin tener que sufrir tan severas consecuencias, aquí presentamos un buen número de recomendaciones que debemos tener muy en cuenta para que nuestra capacidad laboral no disminuya con el tiempo:

Ojo con la visión

De acuerdo con la Academia Americana de Optometría, el 33% de las personas que sufren de SVC padecerá miopía para el 2020. Cuando alguien presenta síntomas del síndrome de la computadora, es muy común que piense que con ir a la óptica y comprar unos lentes corregirá los problemas, y así podrá seguir ocho horas al día frente a la computadora. Pero como esa no es ninguna solución, mejor veamos...

- Utilice la computadora en periodos de una hora, con intervalos de descanso de 10 minutos (beber agua constantemente, y la consecuencia de esto, es un buen truco para lograr "desconectarse" del monitor durante algunos ratos.
- Evite brillos y reflejos de luz directos o indirectos en el monitor. El origen de la iluminación nunca debe estar detrás ni delante del usuario.
- Nunca trabaje de noche con la luz de la habitación apagada.
- Nunca lea (y mucho menos en la computadora) sin haber desayunado. La retina, cuando se trabaja frente a la computadora, aumenta el metabolismo basal (cantidad de energía utilizada para mantener las funciones vitales), incrementando también el consumo de glucosa y oxígeno, por lo que no se debe leer en ayunas.
- Por favor, parpadee. Cuando nos concentramos, nos olvidamos de parpadear, función importantísima para lubricar los ojos y evitar así el llamado "ojo seco".
- Regule el brillo y el contraste de su monitor para adaptarlo a las condiciones de su entorno.
- Al trabajar, utilice tipos y tamaños de letra que le permitan una lectura sin esfuerzos.

Las mejores posiciones

Adoptar posiciones corporales adecuadas es muy importante al momento de sentarse a trabajar. Si usted es de las personas que se deja deslizar por la silla hasta trabajar casi acostado, con seguridad ya se dio cuenta de que al final del día su espalda no está muy de acuerdo con esa costumbre.

La silla, fundamental

- Elija una silla estable, de preferencia de cinco patas y ruedas antideslizantes para evitar desplazamientos involuntarios. El respaldo debe tener la forma, apenas perceptible, de una "S" para que se adapte a la estructura de la espalda, y debe ser suficientemente alta para cubrirla.
- Prefiera una silla en la que usted pueda graduar la altura (esto es muy importante para que los pies se apoyen perfectamente en el piso) y que el respaldo sea regulable en altura, profundidad e inclinación. Así, la silla se adaptará a usted y no al revés.
- Los brazos de la silla resultan muy útiles si se sitúan a la altura del teclado.
- La base del asiento debe ser flexible, pero firme. Es importante que la tapicería sea de un material que impida deslizarse y perder así la postura correcta.

Apueste por la postura

- Apoye el cuerpo completamente en la silla: distribuya el peso y use todo el asiento y el respaldo. Procure mantener la espalda recta al trabajar, los brazos relajados y los codos doblados a 90º para que los antebrazos queden paralelos a la mesa de trabajo. Asegúrese siempre de que la parte baja de la espalda descanse bien.

- Al sentarse, apoye completamente las plantas de los pies en el piso. Ajuste la altura de la silla para lograrlo, o bien, utilice un descanso para los pies. Los muslos deben permanecer horizontales y las pantorrillas verticales, formando un ángulo de 90º. Entre la parte interior de rodilla y el borde de la silla debe haber una distancia aproximada de 10 centímetros.

Para más información:

- www.aoa.org
- http://www.stanford.edu/dept/EHS
- http://www.acc.co.nz/injury-prevention
- www.enterate.unam.mx

Alerta: a descansar

En internet puede encontrar varias herramientas que le ayudarán a modificar sus malos hábitos al trabajar. Éstas son sólo dos de ellas, la diferencia es que son gratis:

- **PrevRSI** es un software que emite **una alarma**, según lo haya programado, para avisarle **al usuario** que es hora de su siguiente **descanso**. Este programa puede "bajarlo" en www.sourceforge.net.
- **ExerciseMinder** le recuerda, según el tiempo en el que **personalice** la pausas, que debe realizar ciertos **ejercicios** para **evitar** dolores y problemas musculares. El programa muestra con **dibujos e instrucciones** diferentes tipos de ejercicios. **Descárguelo** en www.snapfiles.com

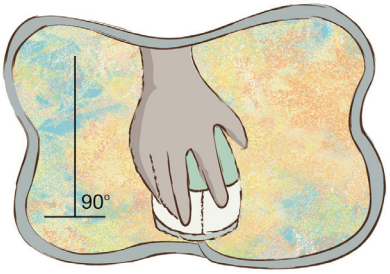
- Evite colocar debajo del escritorio objetos que limiten el espacio para sus piernas.
- Levántese del escritorio varias veces y camine por un rato. De ser posible, estírese, haga sentadillas, mueva los brazos, muñecas, piernas y cuello.

De pantallas, teclas y ratones

Tal vez a algunos les cueste trabajo creerlo, pero algo tan inofensivo como el mouse o el teclado (mejor dicho, su mal uso) pueden traer serias consecuencias para las articulaciones de la mano, como el ya mencionado síndrome del túnel carpiano. Para evitar complicaciones, lo invitamos a considerar los siguiente:

- Coloque el monitor directamente frente a usted (es fatal para el cuello que la pantalla y el teclado no se coloquen en paralelo, porque eso nos obliga a girar el cuello constantemente). Para determinar la distancia, estire su brazo hacia la pantalla y sitúe el monitor cerca de la posición de los nudillos. En cuanto a la altura, sus ojos deben visualizar directamente la parte media de la pantalla, así no tendrá que elevar o bajar la cabeza para leer el documento completo.
- Coloque el teclado directamente frente a usted con una inclinación de 10 a 15 grados, así podrá escribir con los hombros, brazos y manos relajados. No apoye las palmas de las manos en el escritorio, lo correcto es hacerlo con las manos elevadas sobre el teclado para extender la muñeca (evite doblarlas o ponerlas en ángulo. Descanse las palmas sólo durante las pausas.

- Para asegurarse de que el teclado está en la posición correcta, tome como referencia la teclas F y J, que tienen pequeñas marcas en relieve para indicar la posición de los dedos índices.
- Mueva todo el brazo y hombro para utilizar el mouse, no sólo la muñeca. Mantenga su mano en una posición derecha y no coloque la muñeca en ángulo.



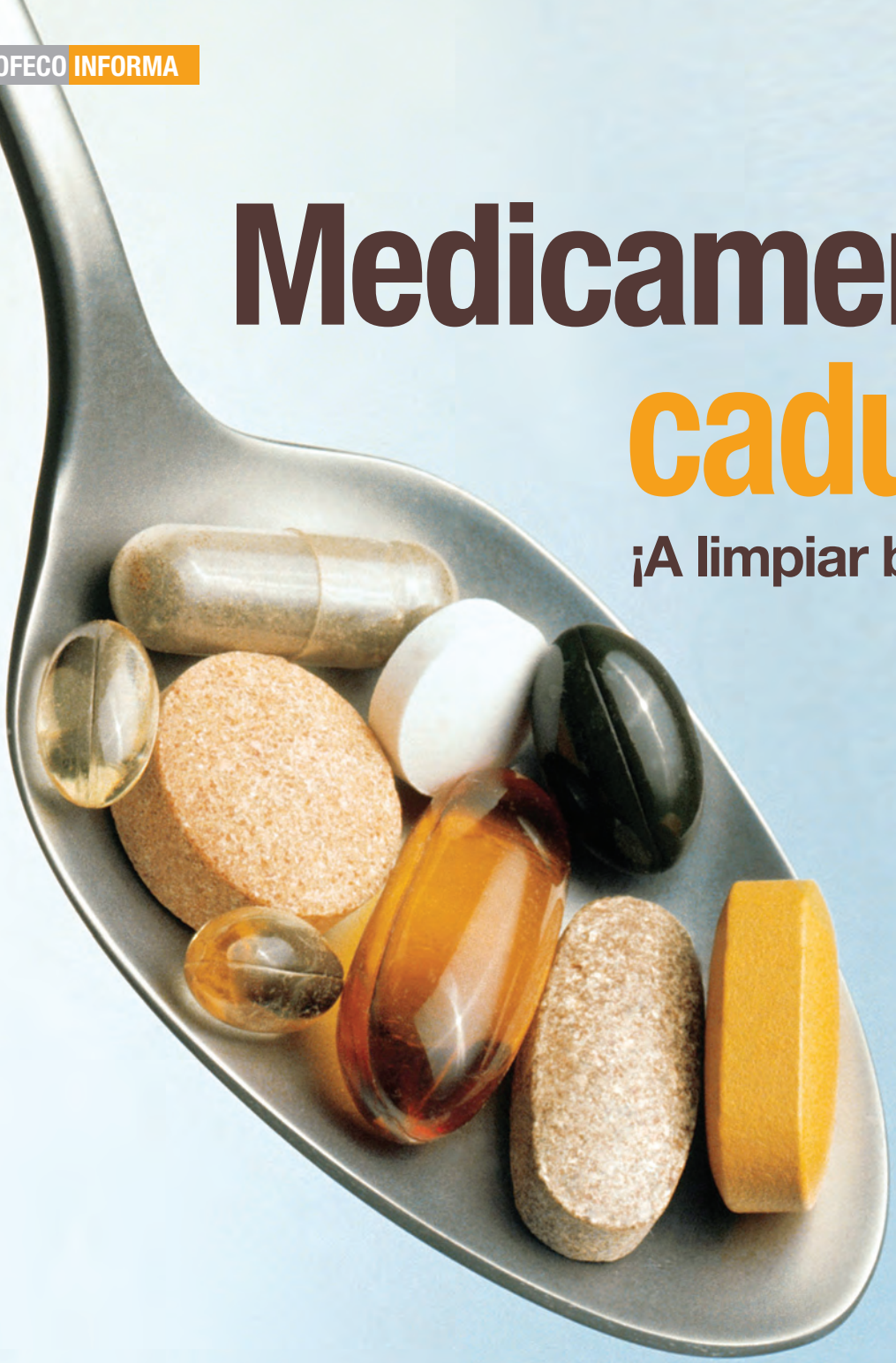
Finalmente le damos algunas recomendaciones generales:

1. Para evitar inclinarse hacia delante, coloque cerca de usted los libros, documentos, engrapadora, teléfono o cualquier otro accesorio de trabajo que utilice frecuentemente.
2. Evite hablar por teléfono sosteniendo el auricular entre la cabeza y el hombro.
3. Busque opciones para levantarse: vaya por impresiones, al sanitario, a tomarse un café.
4. Relájese, póngase cómodo y disfrute su computadora.

Fuentes Entrevista con el médico oftalmólogo Omar Méndez Pedrero, miembro de la Sociedad Mexicana de Oftalmología • *Guía de seguridad y comodidad*, Compaq Computer Corporación • www.consumer.es • www.saludymedicinas.com.mx • www.enterate.unam.mx

Medicamentos caducos

¡A limpiar botiquines!



Cada año, 200 millones de fármacos caducos podrían estar comercializándose en el mercado mexicano. Pero no sólo nuestro bolsillo está en riesgo, evidentemente también lo están nuestra salud y hasta el medio ambiente. Para evitarlo, se puso en marcha el Programa Nacional de Medicamentos Caducos (Pronamedca).

Foto Archivo

Se les denomina medicamentos caducos a todos aquellos que ya no conservan sus propiedades químicas, físicas, microbiológicas y biofarmacéuticas dentro de los límites específicos de conservación; es decir, cuando ya no logran los efectos esperados.

Hace apenas un par de meses, en uno de los operativos más grandes del gobierno federal en contra de la venta ilegal de medicamentos, se decomisaron 12 toneladas de muestras médicas y medicinas caducas. Lo curioso de esto es que el operativo no fue a nivel nacional, sino que se realizó en 16 locales comerciales en un barrio de Guadalajara, Jalisco. Y es que "El Santuario", barrio en el que se encontraron los miles y miles de kilogramos de fármacos, es famoso por la venta de medicinas baratas, pero que son un riesgo para la salud.

En México, anualmente se producen alrededor de 2 mil millones de medicamento, de los cuales el 10% caduca el mismo año en que son distribuidos. Pese a que una parte es recolectada por los laboratorios o distribuidores y depositados en sitios adecuados para su desecho, el destino de la mayoría de estos medicamentos inutilizables es el drenaje, el basurero o, lo peor, el mercado informal.

Todo lo anterior hace evidente el gran riesgo que representan los medicamentos caducos para la salud pública.

De dónde provienen

Los medicamentos son productos que se fabrican con una intención positiva: restablecer la salud del ser humano; sin embargo, si son manejados inadecuadamente pueden representar un grave riesgo. Uno de estos malos manejos, y que está íntimamente ligado con los hábitos del comprador, es el consumo y mala disposición de medicinas caducas.

En todos los empaques de medicamentos, además de la marca, la sustancia activa y el lote, está impresa la fecha de caducidad. Una vez cumplida ésta, el medicamento empieza a perder propiedades curativas y no puede cumplir con la función para la que fue elaborado, con lo que se impide la recuperación de la persona enferma.

Los medicamentos caducos provienen de varias fuentes:

- La industria farmacéutica (los fármacos que se quedan en sus almacenes).
- Los distribuidores.
- Las instituciones de salud.
- Los hogares.

En el caso de los laboratorios, éstos tienen la obligación de darle buen destino a los medicamentos que ya no son aptos para incorporarse al mercado. La cadena continúa con el reparto en las farmacias privadas e institucionales, en donde en muchas ocasiones se puede desviar el producto al mercado informal.

En cuanto al paciente, una vez que las medicinas llegan a sus manos, éste puede medicarse o decidir no utilizarlas, hasta que se cumple la fecha de caducidad y las tira a la basura o el drenaje. De hecho, el consumidor final es el principal generador de medicinas caducas: se calcula que entre el 7% y el 10% de los medicamentos producidos llegan a caducar sin consumirse.

De ahí la importancia de hacer conciencia sobre la necesidad de

Lo que dice la ley

La Legislación Mexicana prevé que los residuos generados por la industria farmacéutica y los medicamentos caducos deben tener un manejo de acuerdo con el Reglamento de la Ley General del Equilibrio Ecológico y Protección al Ambiente en Materia de Residuos Peligrosos, que dice:

"Cuando los productos de origen industrial o de uso farmacéutico en cuyos envases se precise la fecha de caducidad, no sean sometidos a procesos de rehabilitación o generación una vez que hubieren caducado, serán considerados residuos peligrosos, en cuyo caso los fabricantes y distribuidores serán responsables de que su manejo se efectúe de conformidad con lo dispuesto en el reglamento de Normas Técnicas Ecológicas correspondientes".

El pasado 8 de octubre de 2003 se promulgó la Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos, misma que entró en vigor a partir de enero de 2004. En ella se establece la obligatoriedad del manejo ambientalmente responsable de los envasadores. Sin embargo, es algo que no se cumple del todo en nuestro país.

La fecha de caducidad de un medicamento viene impresa en la caja, y no siempre es muy visible en el empaque interior, por lo que no es recomendable sacar éste y desechar la caja.

eliminar estos productos de manera adecuada, pues en la actualidad casi ningún envase o medicamento caduco proveniente de las casas particulares se desecha de manera correcta, lo cual, como ya se mencionó, ocasiona un riesgo importante para la salud pública.

Los primeros remedios

Los medicamentos caducos se consideran residuos peligrosos por su toxicidad ambiental. Por ejemplo, los antibióticos y las vacunas que son tirados a la basura pueden afectar a las personas que trabajan con los desperdicios, además de que entran en contacto con plagas o animales muertos, lo cual altera el medio ambiente.

Aunque la contaminación por medicamentos todavía se desconoce, expertos de la Universidad John Hopkins, de Baltimore, Estados Unidos, han advertido que incluso los residuos de medicamentos como los analgésicos o antidepresivos que se eliminan a través de la orina representan una amenaza para la vida acuática.

Pero en nuestro país quizá el riesgo más grande es que los medicamentos caducos lleguen al mercado negro, donde son comercializados sin el menor escrúpulo. Ante esta problemática, otros países ya aplicaron algunos remedios: en España se llevó a cabo un programa llamado Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases, mejor conocido como SIGRE. En general, el proyecto en el que participan también 219 laboratorios, ha tenido buenos resultados hasta la fecha, y gracias al financiamiento de la industria, existen en ese país 19 mil 300 lugares de recolección para medicamentos caducos.

En el 2003, el mismo modelo fue adoptado por México. Comenzó en el estado de Nuevo León, en donde gracias a su aplicación se logró un acopio de 3.8 toneladas de medicamentos ya inservibles.

Por otra parte, en el periodo de 2004 a 2006, en el estado de Hidalgo se recuperó más de una tonelada de productos farmacéuticos que habían caducado, mientras que en Querétaro, en el 2004, se realizó un acopio de cinco toneladas en centros de salud.

Así, aunque en México existe infraestructura disponible para la eliminación segura de residuos farmacéuticos, todavía falta mucho por hacer en este sentido.

Los programas

¿Qué hacer con los medicamentos que ya caducaron? Si no se pueden tirar a la basura y tampoco al drenaje, ¿dónde entonces? La Secretaría de Salud, a través de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), tiene como uno de sus objetivos prioritarios informar a la población sobre la forma segura de disponer de estos productos, con el propósito de que no constituyan un riesgo para la salud de los consumidores, de sus familias, de las personas que manejan la basura y tampoco para el medio ambiente, para lo cual ha elaborado el Programa Nacional de Medicamentos Caducos (Pronamedca), que brinda una alternativa para el manejo adecuado de los mismos.

Así, hoy en día se trabaja en dos pruebas piloto en Querétaro y Cuernavaca, con la finalidad de orientar a la población y exhortarla a desprenderse de manera fácil, cómoda, segura y eficaz de los envases y restos de medicamentos que ya no son de utilidad.

El programa busca recolectar al menos cuatro toneladas en cada una de las ciudades señaladas. Para ello se están colocando contenedores en centros de salud y farmacias, los cuales serán accesibles e inviolables, y con la garantía de que una empresa autorizada en gestión ambiental recogerá los medicamentos caducos de los contenedores, para

Y yo, ¿qué hago?

Esté pendiente de los avisos relacionados con las nuevas campañas de recolección de medicamentos caducos e identifique el centro de acopio más cercano a su domicilio. Y recuerde: todos los medicamentos caducan, por lo que es necesario revisar, cuando menos dos veces al año, nuestro botiquín familiar para poder eliminarlos de manera correcta.

Foto Archivo

Los medicamentos comercializados ilegalmente incluyen a los medicamentos caducos. En los últimos cuatro años se han asegurado alrededor de 140 toneladas de medicamentos, de los cuales 82% son muestras médicas, 11% son caducos, 1% falsificados y el resto son fraccionados.

su disposición final e incineración en lugares apropiados y autorizados por la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat).

En estos proyectos piloto están involucradas varias dependencias del gobierno federal, estados y municipios, entre las que destacan la citada Cofepris, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), la Semarnat y los gobiernos de los estados mencionados.

En estos programas piloto se evaluarán los procedimientos planteados en el Pronamedca, con el propósito de contar con la retroalimentación necesaria para conocer los resultados y ajustar, de ser necesario, el mecanismo de recolección. Además, se aplicará una encuesta en la cual es importante la participación de los integrantes de la comunidad.

La idea es que para diciembre, una vez obtenidos y analizados los resultados de la evaluación, será posible hacer los ajustes necesarios para que el Pronamedca pueda realizarse en toda la República Mexicana con la participación y el compromiso de los tres órdenes de gobierno, la industria, el comercio y la población en general, de manera que, entre todos, podamos prevenir un riesgo sanitario y se logre la protección de la salud de todos los mexicanos.

Así que esté pendiente, porque por estos días es muy seguro que usted ya podrá ver y escuchar en la radio, escuelas, carteles y farmacias, mensajes promoviendo que los medicamentos caducos son un riesgo para la salud, por lo que hay que disponer de ellos llevándolos a los centros de acopio.

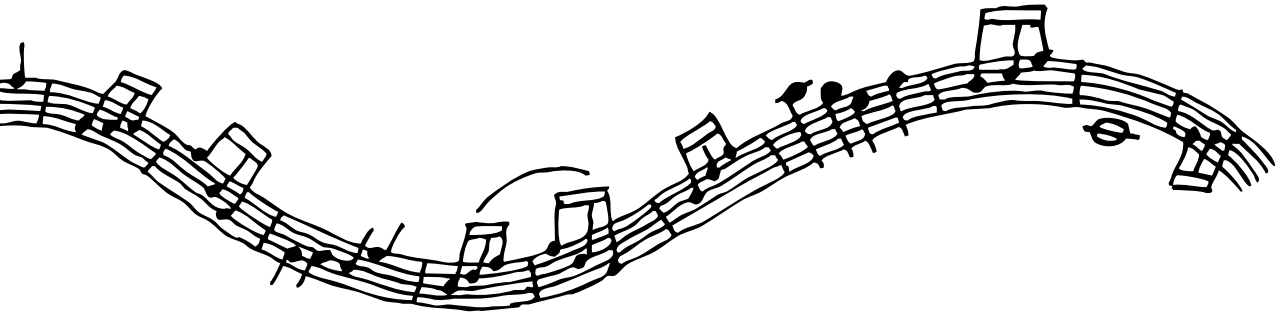
Fuente Información proporcionada por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris)

Aprendamos a oír música

Por Adriana Hernández Uresti

Ilustración Mónica Miranda

Una cosa es escuchar y otra muy diferente tener un oído educado, capaz de distinguir, por ejemplo, el sonido de los diferentes instrumentos en una melodía. ¿Crees que tu oído pasaría una prueba de este tipo o sacaría un horrible 5 de calificación? Si tienes dudas, ¿qué esperas para ejercitarlo?



El oído es uno de tus cinco sentidos que más trabaja, porque aunque no lo notes, percibe durante todo el día los sonidos que te rodean, inclusive cuando estás dormido profundamente.

Imagínate qué diferente sería tu vida si no pudieras escuchar. De seguro no te divertirías tanto viendo tu caricatura preferida en la televisión, y ni qué decir de esa película que de tanto verla (y oírla) ya hasta los diálogos te sabes.

¿Pero qué hay con respecto a la música? ¿Te gusta? ¿Has tenido ocasión de disfrutarla realmente? Así como existen actividades para desarrollar y ejercitar tus músculos (jugar futbol, básquetbol o voleibol), las hay para mejorar tu sentido del oído, de manera que puedas apreciar la buena música.

Los músicos, quienes festejan su día el 22 de noviembre, son los campeones en este terreno, pues estudian durante años. Por fortuna, tú sólo tienes que escuchar sus obras para educar tu oído. También, para tu buena suerte, hay música por todos lados: en la radio, en los comerciales, en las películas, en las telenovelas, en internet, en tu casa y, por supuesto, en las salas de conciertos. ¡Y toda esa música está esperando por ti!

Primero lo primero

Un buen comienzo en este entrenamiento auditivo es que conozcas los instrumentos musicales más utilizados. Éstos se dividen en tres grandes familias: de cuerdas, de viento y percusiones; cada una de estas familias tiene subdivisiones según la manera de tocar el instrumento o de acuerdo con el material del que están hechos. Revisa la página 76, seguramente conoces alguno de los instrumentos mencionados.

Existen tres grandes grupos o familias de instrumentos, y dentro de éstas, hay subdivisiones que aquí señalamos con un punto para que tú las identifiques con facilidad.

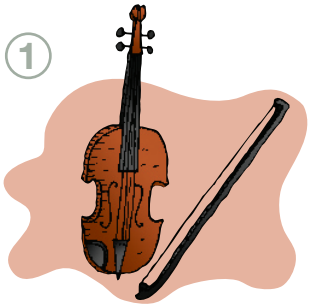
Grupo o familia:

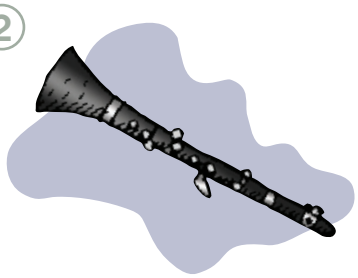
Viento. Se sopla a través de una boquilla y el aire circula por el cuerpo del instrumento.
- *Metal*: trombón, trompeta, corno, tuba.
- *Madera*: clarinete, oboe, fagot.

Percusiones. El sonido se produce cuando se golpea el instrumento con las manos o con palillos llamado baquetas.
- *Afinados*: batería, bombo, marimba, timbal.
- *Desafinados*: triángulo, maracas, platos, gong.

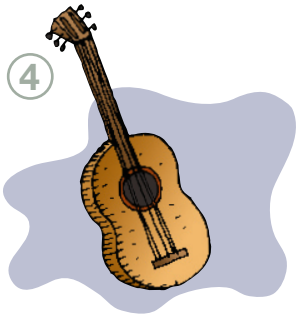
Cuerdas
- *Frotada*: Se frotan las cuerdas con un arco para conseguir el sonido (violín, viola, violonchelo –mejor conocido como chelo– y contrabajo).
- *Percutida***:** el sonido se logra a base de cuerdas "heridas" por unos pequeños mazos llamados martinetes, que se accionan cuando se pulsan las teclas del instrumento: por ejemplo, el piano.
- *Pulsada*: El sonido se obtiene pulsando la cuerda (guitarra, jarana, bandolón).

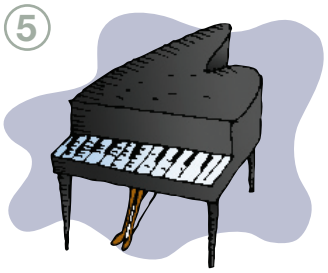
Escribe aquí el nombre de la subdivisión a la que pertenece cada instrumento:

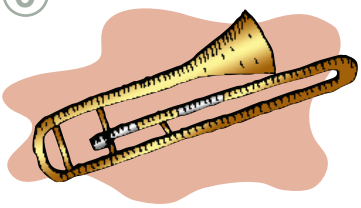
1 

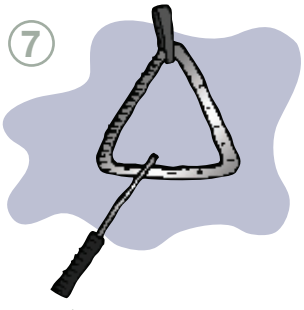
2 

3

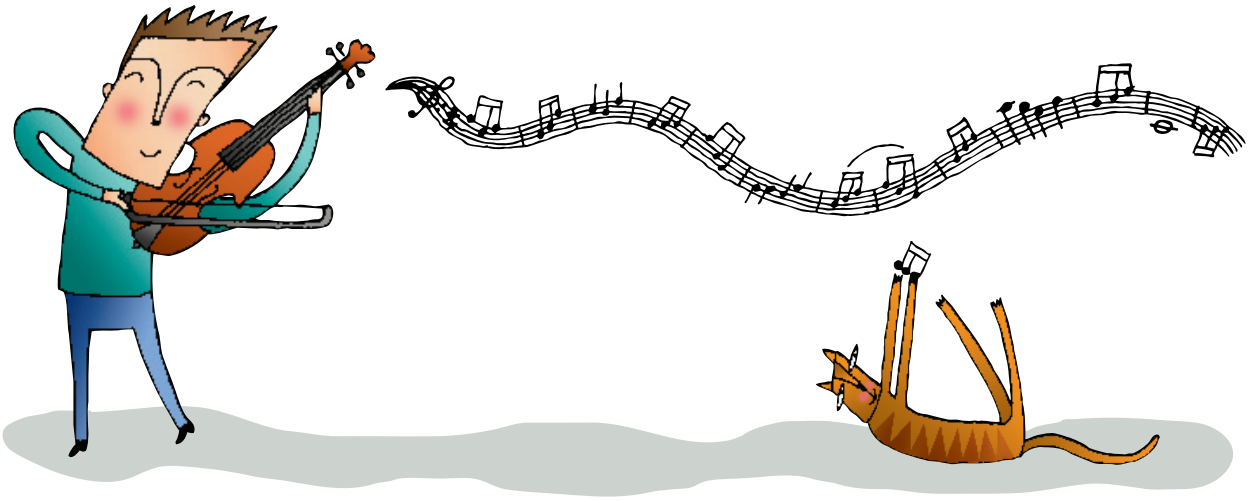
4 

5 

6 

7 

Respuestas: 1. Cuerdas/Frotada, 2. Viento/Madera, 3. Percusiones/Afinados, 4. Cuerdas/Pulsada, 5. Cuerdas/Percutida, 6. Viento/Metal, 7. Percusiones/No afinados



¡Silencio!

¿Sabes por qué en una sala de conciertos no se debe hablar mientras los músicos tocan? En primer lugar porque los distraerías, y en segundo porque son sitios construidos para que el sonido rebote (como un pelota) y se escuche en todos lados. De tal manera que si dos personas hablan, aunque sea en volumen bajo, todos los demás escucharán.

¿Y qué género musical es mejor?

Por varias razones, es importante empezar este entrenamiento por la llamada música clásica, pero sobre todo porque es el origen de todos los demás géneros; es música de gran calidad, compuesta por muchos de los grandes genios artísticos que ha dado la humanidad, como Bach, Mozart o Beethoven, así que siendo música compuesta por ellos o por tantos y tantos músicos de renombre, puedes elegir hasta con los ojos cerrados. Esta música, además, ayuda a la comprensión de las matemáticas –escúchala mientras estudias para un examen.

Más aún, si pones un poco de atención, te darás cuenta de que hay música clásica en más sitios de los que pensabas. Por ejemplo, en las caricaturas, pues muchos de los temas que se utilizan para musicalizarlas son fragmentos de obras clásicas.

Por último, en las tiendas de discos hay CDs de este tipo de música que suelen ser baratos, y los hay especiales para niños. Por cierto, si notas que tus papás están enfadados, nada mejor que un poco de esta música para tranquilizarlos, porque si la buena música calma hasta al demonio de Tazmania, imagínate a quién no relajará.

Fuentes Entrevistas con Rosita del Sordo, maestra del Conservatorio, y con Fabiola Sánchez, de la Escuela Nacional de Música de la UNAM.

Audiciones

¿Te gustaría saber cómo es el xilófono o cómo suena uno de los ocho tipos de clarinete que existen? Es muy fácil, entra a la página web: www.corazonistas.com/haro/recursos/instrumentos/index.htm. En ésta encontrarás fotos de todos los instrumentos y grabaciones de cómo suenan. Visita la sección "Audiciones y obras", ahí podrás escuchar fragmentos de piezas clásicas; aunque, como tú eres muy sabio y apostamos a que tienes muy buen gusto, es muy probable que ya conozcas alguna.

Otra posibilidad es que escuches los CDs que hay en casa, o bien, pídele a mamá y papá que te lleven a una de esas tiendas grandes de discos donde hay exhibidores con audífonos para que oigas diferentes géneros musicales e intérpretes.

Y ya en plan grande, sería extraordinario que los convencieras de que te lleven a un concierto, porque, así como las películas se ven mejor en el cine, la música se aprecia mucho mejor en una sala de conciertos. De hecho, hay conciertos especiales para niños y algunos son gratuitos. Pídele a tus papás que consulten las carteleras culturales que se publican en los periódicos de tu localidad, sobre todo los fines de semana. De seguro encontrarás más de una muy buena opción para asistir a un concierto de música en serio.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a rconsumidor@profeco.gob.mx. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.*

Cine "piojito"

El motivo de este correo es dar a conocer el mal servicio de los Cinemas Lumiere Texcoco. El domingo 12 de agosto fui con mi familia a los cinemas mencionados a ver Harry Potter y la Orden del Fénix. Los domingos cobran 43 pesos, la tarifa más alta de la semana; sin embargo, pagué para ver la película. Cuando entramos al cine nos llevamos una sorpresa muy desagradable, pues nos dimos cuenta de que el cine olía muy mal –a mugre y a palomitas viejas–, lo cual me recordó aquellos cines que les llamaban "piojito". El piso del cine estaba pegajoso debido a la falta de limpieza.

Tal vez lo anterior hubiera sido lo de menos, pero el sonido era pésimo, aun cuando en la página de internet de esta cadena hacen alarde de que sus cintas tienen sonido con sistema Dolby y DTS. Peor aún, la película no se veía bien, y aunque trataron de arreglar el desperfecto, no lo lograron, así que hubo escenas en las que no se distinguían las caras de los personajes.

Ojalá puedan publicar esta carta para que la gente que vive en Texcoco y anexas evite ir a estos cines. No somos consumidores de segunda o tercera clase para que nos traten así. Simplemente, no vayamos hasta que nos ofrezcan un servicio acorde con lo que cobran.

Alejandro Aguilar Rosas

Al acudir a una sala de cine usted está contratando un servicio, por lo que tiene todo el derecho de exigirle al proveedor que la película se vea y escuche bien y sus instalaciones se encuentren en buen estado.

Es importante que cuando algo así suceda, nos quejemos de inmediato ante la gerencia del cine para que nos devuelva el dinero pagado, y en caso de que se nieguen a hacerlo, acudamos a la delegación ***Profeco*** *más cercana a nuestro domicilio o trabajo a presentar la queja correspondiente.*

Viaje sencillo, cobro doble

Quiero exponer el abuso, engaño y robo del cual fui objeto por parte de la empresa de autotransporte de pasajeros Primera Plus. El 31 de julio pasado tuve que viajar de la ciudad de Morelia a Guadalajara. Un día antes hablé por teléfono a Primera Plus para reservar mi lugar. Me pidieron mi nombre y los datos de la tarjeta de crédito con la que iba a pagar, lo que me parece incorrecto porque si por alguna razón no pudiera viajar, el cargo ya está hecho, pero es un requisito.

Me dijeron que me presentara 15 minutos antes de la salida del autobús para recoger mi boleto. En el mostrador me pidieron mi identificación, la tarjeta de crédito y un número de folio que me habían dado por teléfono.

El señor Mario Treviño Durán, quien funge como jefe de oficina de Primera Plus en Morelia, me trajo mi vaucher para que lo firmara. Yo le advertí que no fuera a cobrarme doble porque ya les había dado por teléfono los datos de mi tarjeta de crédito cuando reservé mi boleto. Socarronamente me contestó que eso no ocurriría, y que si llegara a suceder acudiera con él para que me devolviera la cantidad correspondiente.

Cuando recibí mi estado de cuenta me percaté de que habían cobrado dos veces el boleto del viaje. Fui varias veces a buscar a Mario Treviño y nunca lo encontré porque "se había ido a comer", "era su día de descanso" o "había salido un momentito".

Finalmente me pude comunicar telefónicamente con él, y me salió con la peregrina conclusión de que no me devuelve mi dinero porque fue error de la oficina de León, Guanajuato.

Agradezco a ustedes la publicación de esta carta para que no se sigan cometiendo este tipo de abusos que ciertamente son un robo.

Juan Antonio Bernal Tapia

Primera Plus está obligado a devolverle cualquier cobro indebido que haya realizado a su tarjeta. Si la empresa de autotransporte se niega a hacerle la devolución correspondiente, informe a su banco que desconoce el cargo y realice los trámites necesarios para cancelarlo.

Paralelamente acuda a la delegación Profeco más cercana a su domicilio. Lame al Teléfono del Consumidor 01-800-468-8722 para que le proporcionen la dirección.

A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. *La Revista del Consumidor* no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.

* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

En nuestro próximo número

Sin tanto rollo...

Las videocámaras digitales cada vez ofrecen más atributos, lo que suele dificultar la elección de la cámara que más se adecue a nuestros gustos y necesidades. Los especialistas del Laboratorio de Profeco pusieron todo su empeño en el estudio de videocámaras digitales para decirnos cuáles son las mejores opciones.

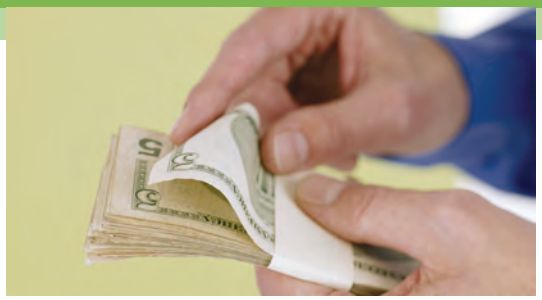
Salchichas bajo la lupa

A simple vista, todas las salchichas, sean de cerdo o pavo, son iguales; sin embargo, su composición varía mucho entre una marca y otra. ¿Cómo saber qué contienen las salchichas de su marca preferida y cuáles cumplen o no con la normatividad? Se lo decimos.

Financiamiento automotriz

Adquirir un auto es una de las decisiones fundamentales en cuanto al patrimonio personal y familiar. Actualmente la oferta de créditos para comprar uno es muy amplia, por lo que resulta complicado seleccionar la institución y el mejor plan. Entérese de cuáles son las características de los distintos tipos de financiamiento que hay en el mercado.

Envío de dinero



Si no está conforme con la empresa que le brinda el servicio de envío de dinero, le damos tips muy prácticos para que compare las características y costos de otras empresas y, si decide cambiar, tome una decisión que beneficie tanto a usted como a quien le envía dinero.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.
Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Julieta García. Tiraje: 60,000 ejemplares.

TV Revista del Consumidor

- Tecnologías Domésticas
- Platillo Sabio a Domicilio
- Reportajes especiales sobre consumo
- Información sobre los mejores productos a los mejores precios...

y todo lo que necesita saber para consumir mejor

Con Fabián Garza, Cony Madera y Rosa Adame

Transmitimos en todo el país en los horarios de RTC
y ahora también por internet en http://media.terra.com.mx/consumidor.htm

Profeco

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes productos y prácticas comerciales

Correo electrónico falso de Condusef

Circula en internet un correo falso atribuido a Condusef, ofreciendo la instalación de un programa de cómputo que supuestamente es una "herramienta antifraudes". ¡Tenga cuidado!

Micro-Hornito peligroso

La Empresa Hasbro inició el retiro de su juguete Micro-Hornito después de que en Estados Unidos se reportaron casos de niños que sufrieron lesiones por quemaduras.

Busque más información en la página 12

0 10722 58187 9 00369

Exhibir hasta el 30 de noviembre de 2007

Tostadas de pollo con salsa*

(6 raciones)

Aporte nutrimental (por ración) • Kilocalorías 551 • Proteínas 25 g • Grasa 27 g • Colesterol 84 mg • Fibra dietética 7 g

Ingredientes

18 tortillas
1 pechuga
Jitomates rojos (1 kg)
1 chile jalapeño fresco
2 cebollas
2 dientes de ajo
2 ramilletes de cilantro fresco picado y desinfectado
8 hojas de lechuga picadas y desinfectadas
Aceite (90 ml)
Crema (100 g)
Queso fresco rallado (100 g)
Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Caliente el aceite y barnice las tortillas de manera uniforme por ambos lados. Colóquelas en una charola y tuéstelas en el horno hasta que queden crujientes. Reserve.
2. En una olla ponga a calentar agua suficiente para cubrir el pollo y agregue media cebolla y un diente de ajo. Añada un poco de sal.
3. Cuando comience a hervir, tape la olla y deje cocer a fuego medio de 25 a 30 minutos.
4. Saque el pollo del caldo y, una vez que se enfríe, desmenúcelo. Reserve.
5. Ponga en agua hirviendo los jitomates y el chile.
6. Para preparar la salsa, licue los tomates sin piel, el chile desvenado, el resto de las cebollas y el otro diente de ajo. Añada el cilantro y sazone con sal y pimienta al gusto.
7. Utilice la mitad de esta salsa para cubrir las tostadas, y distribuya por igual la lechuga y el pollo cocido.
8. Adorne las tostadas con el resto de la salsa, un poco de crema y queso fresco.

Tipos de crema

Por su contenido de grasa la crema se clasifica en:
Simple. Contiene 19% de grasa. No es recomendable para batir.
Para batir. Aunque su consistencia parece más ligera que la simple, contiene más de 35% de grasa. Se puede batir hasta duplicar su volumen.
Doble. Contiene más de 40% de grasa. Es útil para batir y cocinar.
Espesa. Contiene más de 60% de grasa. No se recomienda para cocinar, porque al calentarse tiende a separarse.
Agria o ácida. Puede tener de 20% a 40% de grasa. Su sabor característico se debe a la adición de una bacteria que produce ácido láctico.
Media crema. Es muy ligera, ya que contiene aproximadamente de 20% a 25% de grasa, mientras que su aporte proteico es un poco más alto que el de las cremas comunes.

Suave y cremosa

La crema es la parte grasa de la leche: una cucharada contiene entre 2 y 6 g de grasa y de 20 a 50 calorías. También proporciona cantidades importantes de vitamina A, calcio, fósforo y potasio.

La cebolla

Como el ajo, pertenece a la familia de las liliáceas (*Allium cepa*), es rica en potasio, ácido fólico y selenio. El ácido fólico es indispensable antes y durante las primeras tres a cinco semanas del embarazo, que es cuando se forma la médula espinal del niño. Otros alimentos que contienen ácido fólico son las verduras de hoja verde y las frijoles.

Cómo elegirla y guardarla

La mejor forma de comprar cebollas es elegir piezas firmes, de color uniforme, sin magulladuras ni zonas verdosas. Evite las que tengan reblandecido alrededor del cuello o estén germinadas, porque están viejas. Una vez cortada, es preferible usarla toda o envolverla con plástico autoadherente, pues al contacto con el aire pierde su frescura. Las cebollas se conservan en buen estado en un lugar seco y fresco.

Tipos

Entre las diversas variedades de cebollas se encuentran la blanca, la morada y la amarilla. Estas dos últimas son las más indicadas para las ensaladas porque son de sabor más suave. El cebollino y el poro son parientes de la cebolla.

Fotos: Jose Rodriguez

*Receta de Gerardo Chapa Benavides. **Adaptación de la receta original a Platillo Sabio Profeco** por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

Fotos: Jose Rodriguez

Foto: Jose Rodriguez

Champú para perros

Foto: archivo

Ingredientes

- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de glicerina pura*
- 1 cucharadita de alcohol cetílico*
- 1 cucharada de lauril sulfato de sodio*
- 1/2 taza de texapón no.5 (lauril éter sulfato de sodio)*
- 1 1/2 cucharadas de creolina*

*Se consiguen en droguerías.

Procedimiento:

1. En un tazón de vidrio vierta el agua, la glicerina y el alcohol cetílico.
2. Póngalo a calentar a baño María.
3. Cuando el alcohol cetílico se funda añada el lauril sulfato de sodio, agitando muy suavemente para no formar espuma. Una vez que se emulsione el alcohol cetílico, retire la mezcla del fuego. Deje enfriar.
4. En otro tazón mezcle, sin agitar demasiado, el texapón y la creolina.
5. Vierta lentamente la mezcla del agua en la del texapón con creolina.
6. Vacíe el champú en la botella de plástico con ayuda del embudo. Tape perfectamente.

Recomendaciones

- Elabore esta tecnología en un lugar muy ventilado y use guantes y cubreboca, pues aunque el lauril sulfato de sodio no es tóxico, es un polvo muy irritante para las vías respiratorias que provoca tos y estornudos.
- La creolina contiene compuestos tóxicos y sustancias aromáticas volátiles muy impregnantes. Por ello, no elabore esta tecnología en los mismos utensilios que destina para los alimentos.
- Reutilice una botella de champú vacía para envasar el producto.
- Asegúrese de mantener bien cerrado el envase de creolina para evitar que se evapore.

Acerca del baño

- Bañe a su perro cuando menos una vez al mes; hacerlo con demasiada frecuencia es contraproducente porque al quitarle la grasa natural le reseca la piel y el pelo.
- Enjuague con agua abundante a su mascota, frotando con firmeza el cuero cabelludo para que no le queden residuos de champú que le reseguen o irriten la piel.
- Si seca a su perro con secadora, ponga ésta en el nivel más bajo y con aire tibio. No la dirija directamente a la piel ni la mantenga estática en una sola zona, pues podría causarle quemaduras.

Utensilios

- Abatelenguas
- Cubreboca
- Guantes de hule
- Embudo
- Botella de plástico

Caducidad: 6 meses
Rendimiento: 1/2 litro
Tiempo de preparación: 20 minutos
Conservación: Almacene el champú fuera del alcance de los niños y lejos de los alimentos.

Datos interesantes

- La creolina es un derivado del petróleo que se ha usado desde hace muchos años para "cubrir" el hedor de las coladeras. Entre otras aplicaciones se usa para limpiar los sitios donde las mascotas suelen hacer sus necesidades.
- Aunque la creolina es una sustancia antiséptica debido a su naturaleza química, es tóxica, por eso no es conveniente usarla para desinfectar heridas ni almacenarla en sitios donde haya alimentos para consumo humano o animal.
- El alcohol cetílico es una sustancia sólida a temperatura ambiente. En esta tecnología tiene la función de acondicionar el pelo del animal, facilitando el cepillado, ya que lo desenreda con mayor facilidad.

¿Sabía usted que...

...los científicos han averiguado que todos los perros, desde el chihuahueño hasta el gran danés, se rascan con el mismo ritmo, cinco veces por segundo?

Fotos: José Rodrigues

Validación técnica maestro en ciencias Miguel Ángel Mejía Vidrio